

- प्रकाशक :

हरयाणा साहित्य संस्थान

गुरुकुल अजमेर, जिला अजमेर

दूरभाष : ०१२५१-५२०४४, ५३३३२

- मूल्य : ६-०० रुपये

- पंचम संस्करण ५०००

- विक्रम संवत् २०५७

- अक्टूबर, २००० ई०

- मुद्रक :

आचार्य प्रिंटिंग प्रेस

दयानन्दमठ, गोहानामार्ग, रोहतक

दूरभाष : ०१२६२-४६८७४, ५७७७४

विषय-सूची

विषय	पृष्ठ
निद्रा क्या है	२६५
निद्रा की आवश्यकता	२६६
निद्रा की उत्पत्ति के कारण	२६६
निद्रा के भेद	२७०
निद्रा किसको नहीं आती	२७३
निद्रा जनक योग	२७४
अधिक निद्रा को दूर करने के उपाय	२७४
निद्रा का अर्थ	२७५
निद्रा का महत्व	२७६
विश्रासयन का निषेध	२७७
राशि जागरण से हाथियाँ	२७८
निद्रा नाश के कारण	२८१
निद्रा त्याग	२८२
निद्रा का स्थान	२८३
शयन समय सिर किस ओर करें	२८४
खाट पर शयन का निषेध	२८६
निद्रा का समय	२८७
विश्रासयन, अनिषारण का निषेध	२८८
बह्मचारी सदा अकेला सोवे	२८९
विद्यार्थी की श्रान निद्रा	२९०
शयन से पूर्व पठनीय सूत्र	२९१
प्रातःकाल के प्रार्थना सूत्र	२९५
क्या शयन के लिए राय्या आवश्यक है	३००
शयन विधि	३०३
भेलला धारण	३०४

प्राक्कथन

ब्रह्मचर्य के साधन लेखमाला के दशम भाग में 'निद्रा' पर विस्तार से प्रकाश डाला गया है। निद्रा का ब्रह्मचर्य के साथ घनिष्ठ सम्बन्ध है समुचित निद्रा के अभाव में वीर्यरक्षा में सफलता नहीं मिल सकती और न ही स्वास्थ्य ठीक रह सकता है। अनेक व्यक्ति ऐसे भी होते हैं जो जागृतावस्था में तो अपनी इन्द्रियों को धरा में रखने में समर्थ हो जाते हैं किन्तु स्वप्नावस्था में मन में विकार उत्पन्न होकर स्वप्नदोष आदि के गिकार हो जाते हैं। अतः एव चाहते हुए भी ब्रह्मचर्य पालन एवं वीर्य रक्षा करने में सफलता नहीं मिलती। इस पुस्तक में इसका भी समाधान मिल सकेगा।

सामान्यतया रात्रि में ही सोने का विधान है और इसी से स्वास्थ्य उत्तम रहता है तथा दीर्घायु की प्राप्ति होती है। सुश्रुत में लिखा है—
तस्मान्न जाग्याद्रात्री दिवास्वप्नं च वर्जयेत्।
आत्मा बोधकरावैती दुष्यः स्वप्नं मितं चरेत् ॥३६॥
अरोगः सुमना ह्येवं बलवर्णावित्तो वृष।
नातिप्लकुलः श्रीमान् नरो जीवेत् समाः सतः ॥४४॥

निद्रा के विषय में सुश्रुत शरीरस्थान अध्याय ४ तथा चरक सूत्र-स्थान अध्याय २१ विशेषतया द्रष्टव्य हैं।

सामान्यतया मनुष्य की आयु १०० वर्ष की मानी गई है। इसमें से आधा भाग रात्रि का होने में नष्ट करने वाले व्यक्ति भर्तृहरि के इस श्लोक पर ध्यान दें।

आयुर्वर्षंशतं नृणां परिमितं रात्रौ तदर्थं गतं,
तस्यार्धस्थ परस्य चार्धमपरं बालत्वद्वययोः।
तेषां व्याधिवियोगदुःखसहितं सेवादिभिर्नियते,
जीवे दारितरङ्गबन्धनतरे सौख्यं कुतः प्राणिनाम्।
(वैराग्यशतक श्लोक ४६)

ब्रह्मचर्य के साधन

निद्रा

[दशम भाग]

निद्रा क्या है

सभी प्राणी मनुष्य, पशु-पक्षी, वनस्पति इत्यादि निद्रा के बिना जीवित नहीं रह सकते। प्रत्येक प्रकाश कहिये जरायुव, प्रण्डज, स्वेदज और उद्भिज्ज सभी प्रकार के प्राणी साधन करते हैं। कुछ जीव-जन्तु तो अपने जीवन काल का पाँचे से अधिक समय सोने में ही व्यतीत करते हैं। यहाँ तक कि सब प्राणियों में श्रेष्ठ कहा जाने वाला मनुष्य भी अपने जीवन का चौथाई अथवा सिधाई कास सोने में ही लगाता है और कोई कोई कुम्भकर्णी प्रकार के निद्रालु मनुष्य तो जीवन का आधा का इससे भी अधिक समय साधन में ही खाते हैं। इतने पर भी कितना आश्चर्य है कि सोते सभी हैं किन्तु निद्रा यथार्थ में क्या है? इसे जानने वाले बहुत ही बिरले व्यक्ति हैं।

हमारे ऋषियों ने सभी तत्त्वों को यथार्थ रूप से समझा है और समझकर प्राणियों के कल्याणार्थ उपदेश किया है। तत्त्ववेत्ता यथार्थ ज्ञान के साक्षात् करने वाले महर्षि सत्यनारायण जी ने अपने आयुर्वेद के प्रसिद्ध ग्रन्थ सुश्रुत के शारीर स्थान में लिखा है—

द्वयं चेतनास्थानमुक्तं सुश्रुतं! देहिनाम्।
तमोभिभूते तस्मिन्नु निद्रा विशति देहिनाम् ॥ ३४॥

हे सुश्रुत! मनुष्यों की चेतना का स्थान हृदय अर्थात् मस्तिष्क कहा जाता है उस मस्तिष्क के तम से आक्रान्त वा

प्राप्तचित्त होने पर मनुष्यों अथवा सभी प्राणियों को निद्रा या
दशाती है। अतः महर्षि जो इसी को स्पष्ट करने के लिए पुनः
लिखते हैं—

निद्राहेतुस्तमः सत्त्वं बोधने हेतुवच्यते ।

स्वभाव एव वा हेतुर्गरीयान् परिकीर्त्यते ॥३५॥

निद्रा का मूल कारण तमोगुण है और जागरण में तमोगुण
मूल कारण है अथवा स्वभाव को ही निद्रा का अंश कारण माना
गया है। अर्थात् सभी प्राणियों को जो निद्रा स्वभाव से प्राप्ती है,
वह श्रेष्ठ कहलाती है। प्रत्येक प्राणी के स्वभाव में तमोगुण रहता
ही है। उसके कारण वह निद्रा देवी की गोद में खड़ा जाता है।
अपि यों ने तमोगुण को उत्पत्ति कफ से मानी है। "तमोभवा
वलेषमसमुद्भवा च" (चरक सूत्र ७० २१ श्लोक ५७) में यह लिखा
है कि जब जब कफ को वृद्धि होती है तब निद्रा महाप्राणी के डेरे
लप जाती है। जैसे भोजनोपरांत कफ को वृद्धि होती है तभी निद्रा
भी आ घसकती है। इसी प्रकार कफज्वरादि में भी निद्रा अधिक
प्राप्ती है। यह जीवात्मा जो कभी सोता नहीं, केवल इन्द्रियों के
तमोगुण के कारण इसका मनादि ज्ञान तथा कर्मेन्द्रियों से
सम्बन्ध विच्छेद हो जाता है और इन्द्रियों से सम्बन्ध टूटने पर
विषयों का ग्रहण भी नहीं करता, तब हम जीवात्मा को जो कभी
नहीं सोता उसे सोया हुआ कहते हैं। तमोगुणप्रभु मन से आत्मा
"भूतात्मा स्वयतः प्रभुः" सब का स्वामी भूतात्मा सोया हुआ
कहलाता है। किन्तु यथार्थ बात यह है कि यही आत्मा है जो सोते
हुए भी जागता रहता है।

निद्रा की आवश्यकता

यथार्थ बात यह है कि जब प्राणी कार्य करता-करता इतना
आत हो जाता है कि इसका हृदय मस्तिष्क और शरीर सभी कार्य

करने में असमर्थ हो जाते हैं उस अवस्था में तमोगुण से व्याकुल
हुई ज्ञानेन्द्रियों तथा कर्मेन्द्रियों को पुनः स्वस्थ होने के लिए
अगवान् पूर्ण विश्राम अर्थात् निद्रा दान करके अपने प्रिय पुत्रों
अर्थात् सभी प्राणियों को अनुगृहीत करता है। महर्षि अन्वन्तरि ने
इस प्रकार लिखा है—

करणाणां तु वैकल्ये तमसाऽभिप्रवर्धिते ।

अस्वपन्त्यपि भूतात्मा प्रसुप्त इव बोध्यते ॥३७॥

तमोगुण के कारण इन्द्रियों में विकलता बढ़ने से न सोता
हुआ भी जीवात्मा सोया हुआ कहा जाता है। चरक संहिता में भी
इसी प्रकार से लिखा है—

यदा तु मनसि क्लान्ते कर्मात्मानः क्लमाग्नितः ।

विषयेभ्यो निवर्तन्ते तदा स्वपिति मानवः ॥

जब मनुष्य के मन में क्लान्ति आ जाती है और कर्मेन्द्रियां
थक कर अपने विषयों से निवृत्त हो जाती हैं, तब मनुष्य को निद्रा
आ जाती है अर्थात् वह पूर्ण विश्राम करने के लिए अपने स्वभावा-
नुसार सभी कार्यों का परित्याग कर निद्रा माता की गोद में खड़ा
जाता है। मनुष्य ही नहीं सभी प्राणियों की यही अवस्था समर्थ।
बृहदारण्यकोपनिषद् में निद्रा का सुषुप्ति का इस प्रकार वर्णन
किया है।

स होवाचाजातवच्युर्नैव हैतस्मिन्तोऽमृष एष विज्ञानमयः
पुरुषस्तदेवां प्राणानां विज्ञानमादाय य एषोन्तहृदयं प्राकाश-
स्तस्मिन्स्थिते तानि यदा गृह्णात्यथ हैतत्पुरुषः स्वपिति माम् उद्-
गृहीत एव प्राणी अन्तरि गृहीता वाग्गृहीतं अक्ष-गृहीतं श्रोत्रं
गृहीतं मनः ।

तब अजातशत्रु ने कहा जिस अवस्था में यह पुरुष अथवा
विज्ञानमय पुरुष सो जाता है, उस अवस्था में वाग्ग्राहि इन्द्रियों के

सामर्थ्य को बुद्धि के साथ ही लेकर जो यह हृदयान्तर्वर्ती आकाश—
ब्रह्म है उसमें सोता है तब इस पुरुष का नाम स्वयंस्वित्ति और श्रवस्था
का नाम सुषुप्ति होता है उस समय आणु गन्ध को नहीं ले सकता,
न मांसी श्रोण सकता, न वस्तु देख सकता, न श्रोत्र सुन
सकता और न मन संकल्प कर सकता है। भावायें यही हैं कि
जीवात्मा मनादि सभी इन्द्रियों—शरीर को पूर्ण विश्राम देने के
लिए इन सब से सम्बन्ध विच्छेद कर लेता है और बाह्य जगत् से
उर्वर्ण्य नाता तोड़ कर प्रभु से नाता जोड़ लेता है। इसी का नाम
निद्रा वा सुषुप्ति है। इसका वर्णन श्रीर बिस्तार से इसी उपनिषद्
में किया है।

“अथ यदा सुषुप्तो भवति यदा न कस्य च न वेद हितानाम-
नाड्यो हास्यन्तिः सहस्राणि हृदयास्तुरीततममिप्रतिष्ठन्ते ताभिप्रत्य-
वसृज्य पुरीतति शेषे स यदा कुमारी वा महाबाजो वा महाबाह्वणो
वाऽतिज्जीम आनन्दस्य शल्या शयीतमेवैष एतच्छेते। १६।

बृहदारण्यकोपनिषद्।

जब वह पुरुष सुषुप्ति अवस्था को प्राप्त होता है, तब किसी
बाह्य विषय को नहीं जानता किन्तु परमात्मा के साथ मिल जाता
है अर्थात् हितानामक बहुरूप हजार नाडियाँ जो हृदय देश से पुरीतल
को प्राप्त हैं उनके द्वारा जाग्रत विषयाकार बुद्धि से इन्द्रियों को
हटाकर उसी पुरीतल देश में इस प्रकार लयन करता है जैसे कोई
बालक, महाराज अथवा महाबाह्वण निर्भय होकर सोता है।

पाठक समझ गए होंगे कि निद्रा देखी की सोद में क्या राजा
वा रंक, क्या बन्ती का निर्धन, क्या विद्वान् वा भूखें, क्या बूढ़ वा
बालक, क्या कुंजर वा कीड़ी सभी एक समान हो जाते हैं। कार्य
करते २ को न्यूनता वा निर्बलता प्राणियों में जाग्रतावस्थादि में

जागती है वह निद्रा वा प्रभु की मोद में आकर पूर्ण हो जाती है।
पुनः उसी शक्ति, स्फूर्ति, उत्साह, सामर्थ्य, आदि से अपनी सोद में
सुलाकर निद्रा रूपी सूची भरण (इन्जेक्शन) द्वारा परिपूरित कर
देता है। कोई भी पाठक यह समझ कर सकता है कि यदि हम
कुर्सी वा शय्या पर चुपचाप लेट जायें तो इससे भी शरीरपदि को
विश्राम मिल जाता है, निद्रा की ही क्या विशेषता है। यह उचित
है कि किसी सीमा तक तो कुछ विश्राम इस प्रकार लेटने से भी
मिल जाता है किन्तु यह पूर्ण विश्राम नहीं कहला सकता क्योंकि
इसमें हमारी शक्त, नासिका, कर्ण तथा हमारा मन सब अपने कार्य
में लगे होते हैं। यथार्थ में पूर्ण विश्राम सुषुप्ति से ही मिल सकता
है क्योंकि निद्रा में सदैव कार्य करनेवाले शारीरिक अंग तथा
इन्द्रियों को भी किसी न किसी मात्रा में सबको विश्राम मिल जाता
है। हृदय की गति जो हमारे लिए अत्यन्त आवश्यक है, वह भी
निद्रा में जाग्रतावस्था की अपेक्षा मन्द प्रपात की सी हो जाती है।
इस प्रकार हृदय को भी कुछ विश्राम मिल जाता है। मन, बुद्धि,
चित्त और अहंकार अर्थात् अन्तःकरणचतुष्टय को भी पूर्ण
विश्राम सुषुप्ति में हो मिलता है। इसीलिए जहाँ प्रभु ने दिन कार्य
के लिए बनाया, वहाँ सुषुप्ति के लिए रात्रि को बनाया यदि रात्रि
दिन के पश्चात् विश्रामार्थ न पाए तो कैसा भयानक दृश्य हमारे
सम्मुख उपस्थित हो जाये इसकी हम कल्पना भी नहीं कर सकते।

निद्रा की उत्पत्ति के कारण

तमोमवा श्लेष्मसमुद्भवा च, मनः शरीरलसम्भवा च ।
आगन्तुकी व्याध्यनुवर्तिनी च रात्रिस्वभावप्रभवा च निद्रा ॥
(चरक, सूत्र० अ० २१ श्लोक० ५७)

निद्रा तमोगुण तथा कफ से उत्पन्न होती है, मन और शरीर
के परिश्रम से निद्रा आती है, तथा विषादि सेवन से, जोटादि बाह्य

कारण से, रोग में भी निद्रा उत्पन्न होती है। और रात्रि में स्वाभाविक निद्रा उत्पन्न होती है, इसी का नाम भूतघात्री है।

निद्रा के भेद

महर्षि धन्वन्तरि इस विषय में निम्न प्रकार उपदेश देते हैं।
‘निद्रां तु वैष्णवीं पाप्मानमुपदिशन्ति सा स्वभावत एव सर्वप्राणिनो-
ऽभिस्पृशति।’ निद्रा दो प्रकार की होती है, जो स्वभाव से हो सब प्राणियों को प्राप्ति है।

(१) वैष्णवी, जिस प्रकार परमात्मा सर्वव्यापक और सब का पालन-पोषण करता है इसी प्रकार निद्रा सभी प्राणियों को प्राप्ति और विष्णु परमात्मा के समान उचित समय पर उचित मात्रा पर स्त्री हुई पालन और पोषण करनेवाली है। चरकशास्त्र में इसी के विषय में ‘रात्रिस्वभावप्रमदा मत्ता सा तां भूतघात्रीं प्रवदन्ति निद्राम्।’ अर्थात् जो रात्रि में स्वभाव से उत्पन्न होती है उसकी भूतघात्री कहते हैं। प्राणिमात्र को मत्ता या घाय के समान दूध पिलाकर पुष्ट करनेवाली अथवा धारण-पोषण करने वाली ‘वैष्णवी’ निद्रा कही जाती है।

(२) पाप्मा अर्थात् जो पाप है, अधर्म है, हानिकारक है। इसी के विषय में चरक शास्त्र में इस प्रकार कहा है — ‘तमोमवासाद्-
रथस्य मूलं क्षेपः पुनर्व्याधिषु० निदिशन्ति’ अर्थात् तमोगुण की अधिकता से जो निद्रा होती है अथवा शरीर की व्याधि-रोगों में जो आवश्यकता से अधिक होती है और हानिकारक होती है, यह दिन और रात दोनों की प्रधानता से प्राणियों को अधिक मात्रा और अनुचित समय पर आनेवाली सर्वथा हानिकारक है, विनाशकारी है, घातक है। अतः इसे पाप्मा कहा है। यह जब अधिक बढ़ जाती है तो इस के विषय में महर्षि धन्वन्तरि कहते हैं — ‘तत्र यदा संज्ञा-
वह्नि स्रोतांसि तमोभूयन्तिः श्लेष्मा प्रतिपद्यते तदा तामसी नाम

निद्रा संभवति अनवबोधिनी, सा प्रलयकाले, तमोभूयिष्ठानामहःसु निशामु च सञ्चति’ जब संज्ञावह् (चेतना देनेवाले) श्रोतों में तम की प्रधानता वाला कफ पट्टन जाता है, तब तामसी निद्रा की उत्पत्ति होती है। इस में प्राणी जागता नहीं। इसी प्रकार की निद्रा प्रलयकाल में होती है। जिसके आने पर पुनः प्राणी न जागे वह अनवबोधिनी निद्रा प्रलयकाल अथवा मृत्यु के समय प्राप्ति है। ताम-
सिक निद्रा वाले रात दिन सोते रहते हैं, जैसे तामसिक सिंह और बैल। ऐसे ही कुम्भकर्णी निद्रा वाले तमोगुणी मनुष्य नाम के पशु भी शयन करते हैं।

अनिमित्त तब जागने या सोने का कोई कारण नहीं होता बिना ही कारण के रजोगुण की अधिकता वालों को नींद प्राप्ति है। जब रजोगुणी प्राणी कार्यशील रहता है, तब निद्रा नहीं प्राप्ति, जब शाली होता है तब तुरन्त ही निद्रा सा जाती है। इसी के विषय में सुश्रुत में कहा है “रजोभूयिष्ठानामनिमित्तं” रजोगुणी प्राणी को अनिमित्त निद्रा प्राप्ति है। प्रायः रजोगुणी व्यक्तियों को हम सदा ही जगते देखते रहते हैं। तमोगुणी व्यक्तियों अथवा प्राणियों को “सत्त्वभूयिष्ठा तामर्धराधे” उचित समय अर्थात् प्राची रात को निद्रा प्राप्ति है। तथा ऐसे भी प्राणी हैं जिनको निद्रा नहीं प्राप्ति? इस विषय में सुश्रुत में लिखा है “क्षीणश्लेष्मणामनिलबहुलानां मनः शरीराभितापवतां च नैव, सा वैकारिकी भवति ॥३३॥ क्षीण कफवाले, वातप्रधानतावाले, मानसिक और शारीरिक दुःख में पीड़ित व्यक्तियों को निद्रा नहीं आती। यह वैकारिको—विकारों से उत्पन्न होने वाली निद्रा कहलाती है। यह विकार वा रोग शारीरिक भी हो सकते हैं तथा मानसिक भी हो सकते हैं, जैसा कि पहले लिख चुका है। इस विषय में महाभारत में भी एक श्लोक इस प्रकार आता है।

अविभक्त बलवता दुर्बलहीनसाधनम् ।

हृत्तस्व कामिनं चौरमाविशति प्रजागराः ॥

प्रजागर पूर्व १३ श्लो० ३३ अ०

विदुर ने धृतराष्ट्र को कहा—राजन् जिसका बलवान् के साथ विरोध हो गया हो, उस साधनहीन दुर्बल मनुष्य को, जिसका सब कुछ हार लिया है उसको, कामी तथा चोर को रात में नींद नहीं आती । यहाँ निद्रा के न आने के कारण मानसिक विकार हो जाता है । इन्हीं में से एक दो कारणों के कारण धृतराष्ट्र को निद्रा नहीं आती थी । विकारग्रस्त धर्मवा व्याधि-पीड़ित रोगों के लिये महा-पुरुषों ने निद्रा को माता के समान कहा है । जिसको निद्रा उचित रूप से आती हो सोर सुखा ठीक लगती हो, उसे वैद्य डाक्टरों की क्या आवश्यकता है धर्मवा वह रोगी नहीं स्वस्थ है । जिसको किसी प्रकार का विकार नहीं है उसे ठीक समय पर अवश्य निद्रा आती है । कहा भी है—

ब्रह्मचर्यरतेषाम्पिमुक्तनिद्रुत्प्रेतसः ।

निद्रासन्तोषतुप्तस्य स्वकावं नातिवर्तते ॥

जो मनुष्य ब्रह्मचारी श्रमवा सदाचारी है, जिसमें भोग से निःस्पृह है और सन्तोष से तुष्ट है उसको समय पर निद्रा नाश के कारण निम्न प्रकार से लिखे हैं ।

कायस्य शिरसश्चैव विरेकमृद्धं भयम् ।

चिन्ता क्रोधस्तथा भ्रमो व्यायामरक्तमोक्षणम् ॥३४॥

शिर और शरीर का विरेकम (जुलाब), भ्रमन, भय, चिन्ता, क्रोध, भ्रम, बहुत अधिक परिश्रम अर्थात् शक्ति से अधिक व्यायाम जिससे शरीर शरीर बहुत बुरी प्रकार से थका हो जाय और रक्त-मोक्षण (खून निकलवाने) से निद्रा नाश होता है । इसी प्रकार—

उपवासोऽमुखा खट्या, सर्वोदायंतमो जयः ।

निद्राप्रसंगमहितं वारयति सन्निविष्टम् ॥३५॥

अर्थात् उपवास खराब खट्या (विस्तर वा सपन स्वप्न) समीपुण क्षीण हो जाए और उस पर विस्त्रय पाकर जिस व्यक्ति में सत्स्वगुण की अधिकता हो जाती है उसकी निद्रा का नाश हो जाता है । धर्मवा सारिककृतिप्रधान निद्रा को जोत लेता है जैसे शार्ङ्ग ने भी तपस्या करके निद्रा को जोत लिया था । अतः वह "गुणाकेल" निद्रा का स्वामी (विजेता) कहलाया । इन कारणों से निद्रा दूर भाग जाती है । अतः—

एत एव च विज्ञेया निद्रानाशस्य हेतवः ।

कार्यकालो विकारश्च प्रकृतिवर्तितश्च ॥३६॥

उपरिलिखित कारणों के साथ कार्य से लगे रहना जैसे पं० मुदस्त विद्यापी ने किया था । बुद्धावस्था, रोगविशेष, स्वभाव तथा बात वा वायु वृद्धि आदि भी निद्रा नाश के कारण माने जाते हैं । अथ पाठक अलोभाति निद्रा के हेतु तथा निद्रानाश के कारणों को समझ गए होंगे, इनकी विशेष व्याख्या की आवश्यकता नहीं ।

निद्रा किस को नहीं आती

कुतो निद्रा हरिदस्य परप्रेषणरस्य च ।

परनारीप्रसक्तस्य परद्रव्यहृदस्य च ।

हरिद्र, पराधीन, परस्त्री और पराये धन में आसक्त अर्थात् बार व्यभिचारी और चोर को क्या कभी सुख की नींद आ सकती है ?

सुख की निद्रा

सुखं स्वपित्यनृणां व्याधिमुक्तस्य यो नरः ।

सावकाशस्तु यो मुञ्क्ते यस्तु वारं न शङ्कितः ॥

जिसके ऊपर किसी प्रकार का द्रव्य नहीं, जो व्याधिमुक्त (रोगरहित) है, जो आवश्यकतानुसार पर्याप्त योगन करता है और

औं स्त्री में प्राप्तवत नहीं वर्षात् ब्रह्मचारी है, सब देवियों को माता बहुत समझता है, वह सुख को नींव सोता है।

निद्राजनक योग

यदि किसी भी कारण किसी व्यक्ति की निद्रा का नाश हो तो वह निम्न शास्त्रीय उपाय करे—

अभ्यंगोत्सादनं स्नानं शाल्यनं सदधिसौर स्नेहो—मनः सुखम् ॥५२॥

मनसोऽनुगुणं गन्धाः शब्दाः संवाहयानि च ।

चक्षुषस्तपणं शिरः शिरसो बदनस्थ च ॥५३॥

स्वास्तीर्यस्यनं केचमसुखं कालस्तथोचितः ।

धान्यन्यचिरान्निदां प्रनष्टा या निमित्ततः ॥५४॥

शरीर पर तैलादि का मर्दन, उबटन लेप, स्नान शालि चावस वही दूध घृतादि स्नेह, मन को सुख देनेवाले कर्म, मनमोहक सुगन्धित द्रव्य, श्रोत्रप्रिय मधुर शब्द शरीर का मसलना तथा खाना, नेत्रों का सन्तर्पण और महिष्क पर सुगन्धित लेप, शिर पर जल की धारा डालना, सुलभायक शयनस्थान वा विष्टर (विस्तर), घर का सुख, समुचित शयन काल यह सब शीघ्र निद्रा लाने के उपाय हैं। जिन्हें निद्रा न आती हो, उनका यह रोग उपयुक्त उपायों से नष्ट हो सकता है।

अधिक निद्रा को दूर करने के उपाय

पतले कुशकाय व्यक्ति की अपेक्षा स्थूलकाय अधिक भेद (चर्बी) वाले व्यक्ति को अधिक तमोगुणों व्यक्ति को अधिक निद्रा आती है। वह कार्य करने में असमर्थ हो जाता है तथा अन्य कई कारणों से भी किसी किसी को अधिक निद्रा सताती है। इसे दूर करने के सुश्रुत में यह उपाय लिखे हैं—

निद्रातिथोमे वमनं हितं संशोधयानि च ।

सङ्घनं रक्तमोक्षश्च मनोव्याकुलतानि च ॥४७॥

निद्रा के प्रति योग में वमन, संशोधन, संघन (उपवास), रक्तमोक्षण (खून निकालना) तथा मन को व्याकुल करने वाले साधन उत्तम हैं।

निद्रा का अर्थ

निद्रा शब्द निम्बि वा निदि धातु जो कृत्स्न अर्थ में है इससे 'निन्देर्नलोपरश्च' (उणादि २।१७) सूत्र से नलोप तथा रक् प्रत्यय करने पर निद्रा शब्द की सिद्धि होती है। शयन, स्वाप, स्वप्न, सुषुप्ति आदि इसके पर्यायवाची शब्द हैं।

कालाग्नी स्रष्टवन्ती च निद्रा सा सिद्धयोगिनी ।

सर्वलोकाः समाच्छन्ना यवा योगेन रात्रिषु ॥ (तन्त्र)

पौराणिक भाई इसके कालान्ति, स्रष्टवन्ती, (शिवजी की पत्नी पार्वती) सिद्ध योगिनी आदि निद्रा के पर्यायवाची और नाम मानते हैं। रात को योग द्वारा सर्वप्राणियों को आच्छन्न किये रहती है।

महर्षि पतञ्जलि ने योग दर्शन में इसे चित्त की एक वृत्ति माना है जो उपासक को उपासना में बाधक के रूप में तंग करती है। क्योंकि तब वा अज्ञान हो निद्रावृत्ति का आलम्बन है। अतः जब अन्वकारमय वा अज्ञानमय निद्रावृत्ति का उदय वा प्रभाव होता है तब सत्त्वगुण, जो ज्ञान का प्रकाशक है वह सर्वथा तमोगुण के निद्रारूप अज्ञान से दब जाता है अतः उस समय ज्ञान का अभाव होने से उपासक निद्रा वृत्ति के बलीभूत हो जाता है और उसकी साधना विगड़ जाती है, अतः निद्रा शब्द की कृत्स्न अर्थ में सिद्धि की है। क्योंकि यह चित्तवृत्ति अन्य प्रमाण आदि वृत्तियों के समान योगी वा साधक के जब तक सर्वथा बंध में नहीं आती अथवा यह समझिये कि जब तक निद्रावृत्ति का सर्वथा निरोध नहीं होता, तब तक साधक की समाधि वा योग सिद्ध नहीं होता और बिना योग की सिद्धि के ब्रह्मप्राप्ति, ध्यानद की अनुभूति, सब

मुखों से छुटकारा भवति परमपद मोक्ष की प्राप्ति नहीं होती। इसलिये तमोगुण युक्त निद्रा को शास्त्रों ने पाप्मा या पाप कहा है। और वैष्णवों ने "या निन्दति यथा वा सा निद्रा शयनं वा" कुत्सित शयन में इसकी सिद्धि की है। निद्रा भ्रजान की पराकाष्ठा है किन्तु निद्रा में किसी विषय का ज्ञान नहीं रहता यह उचित नहीं। उस समय भ्रजान विषय का ज्ञान वा अनुभूति रहती है। इसलिये निद्रा-भंग होने पर "मैं बड़ी सुल की मीठी नींद सोया" भयवा "निद्रा अच्छी नहीं आई, स्वप्न ही खाते रहे" इत्यादि भ्रजानरूपी निद्रावृत्ति का स्मरण करते हैं।

इस तमोगुण से उत्पन्न भ्रजानरूपी निद्रावृत्ति का निरोध करने के लिए ही ब्रह्मचारी, योगी, तपस्वी, तपः, त्याग, प्रत्यास व्रतग्य आदि अनेक प्रकार के साधनों में अपना मनुष्य समय एवं शक्ति लगाते हैं। क्योंकि इस तमोगुणी निद्रावृत्ति को जोते बिना मनुष्य का कल्याण नहीं। निद्रा आदि वृत्तियों का निरोध करने के विषय में योगदर्शन में विस्तार से लिखा है। एतज्ज्ञानार्थं योग-दर्शन का स्वाध्याय करें तथा पूर्ण लाभ उठाने के लिए वहां पर वर्णित साधनों का प्रत्यास करें।

निद्रा का महत्त्व

निद्रायत्तं सुखं दुःखं पुष्टिः कार्यं बलाबलम्।

वृष्टता बलीवता ज्ञानमज्ञानं जीवितं न च॥

(चरक सूत्र० अ० २१ स्लोक २४)

सुख और दुःख पुष्टि और कृशता, बल और निर्बलता वृष्टता (पुष्टि) तथा बलीवता (नपुंसकता), ज्ञान और अज्ञान एवं जीवन और मरण यह सब गुण दोष निद्रा के प्रचीन हैं।

सुखादि श्रेष्ठ फल उचित काल और मात्रा में सेवित निद्रा से

प्राप्त होते हैं तथा दुःखादि दुष्ट फल अनुचित काल वा मात्रा में सेवित निद्रा के फल हैं।

निद्रा के शुभ वा अशुभ फल के विषय में चरक में लिखा है—

अकारोऽतिप्रसङ्गाच्च न च निद्रा निषेविता।

सुखायुषी पराकुप्यीत् कालरात्रिरिवात्मना॥३६॥

सर्वं युक्ता पुनर्युक्ते निद्रा वेहं सुखायुषा।

पुरुषं योगिनं सिद्ध्या सत्या बुद्धिरिवागता॥३७॥

(चरक सूत्र० अ० २१)

अनुचित समय पर सेवित, बहुत अधिक मात्रा में ली हुई, सर्वथा न ली हुई निद्रा मनुष्य के सुख और आयु को काल रात्रि की भांति नष्ट कर देती है और वही निद्रा युक्तिपूर्वक उचित काल में तथा उचित मात्रा में सेवन की जाये तो जैसे योगी पुरुष सिद्धि को प्राप्त होकर सत्य बुद्धि (अतम्भरा प्रज्ञा) को प्राप्त कर लेता है उसी प्रकार समुचित रीति से निद्रा सेवन करनेवाला मनुष्य सुख और दीर्घायु को प्राप्त होता है।

ब्रह्मचारी को दिन में न सोने का उपदेश

वेदारम्भ संस्कार में पिता का अपनी सन्तान को ब्रह्मचर्य पालनार्थ उपदेश है। उस में २२ शिखाएं दी हैं। बिना शयन-निषेध के विषय में भी उपदेश है। पिता कहता है—'ब्रह्मचार्यसि शसौ' विवा ना स्वाप्सी' अर्थात् हे पुत्र 'तु प्राज्ञ से ब्रह्मचारी है अतः दिन में शयन कभी मत कर।' यह उपदेश गोभिल गृह्यसूत्र में आया है। वैसे सामान्यरूप से ब्रह्मचारी ही क्या सभी के लिए दिन में सोने को हानिकारक समझ कर निषिद्ध और भयमें पाता है। महर्षि ब्रह्मवर्तरी इस विषय में सुश्रुत में निम्न प्रकार से लिखते हैं—

"विकृतिर्हि दिनास्वप्नो नाम, तत्र स्वपतायमर्थः सर्वसौम-

प्रकोपश्च, तत्प्रकोपाच्च काष्ठपवासप्रतिष्ठायश्चिरोरवांगमर्दो-
नकउवराग्निदीर्घत्यानि भवन्ति ।" (सुश्रुत शरीर० अ० ३० लोक ३८)

दिन में सोना एक विकार (दोष) है। दिन में सोने से अघर्म (पाप) होता है। वायु, पित्त, कफ सभी दोष कुपित हो जाते हैं, और दोनों के कुपित होने से कास (सांसी), एबास (दमा), प्रतिश्याय (जुकाम), शिर में भारीपन, अंगों का दुटना, धरुचि, ज्वर, जठराग्नि की दुर्बलता आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं। दिन सोने के लिए नहीं जागरण अथवा कार्य करने के लिए है।

रात्रि में जागरण से हानियाँ

"रात्रावपि जागरितवतां वातपित्तनिमित्तास्त एवोपद्रवा
भवन्ति ।" (सुश्रुत शरीर० अ० ४ लोक ३८)

रात्रि में जागने से भी वात पित्तजन्य उपरिर्लिखित कास श्वासादि रोगों की उत्पत्ति होती है। अतः रात्रि में जागरण और दिन में शयन दोनों ही वर्जित हैं। सामान्य नियम यही है। किसी विशेष अवस्था में इस के अपवाद हैं। मर्द्दि चन्वन्तरि जो लिखते हैं—

"सर्वतु बु दिवास्वापः प्रतिषिद्धोऽन्यत्र शोण्मात्"

सभी ऋतुओं में दिन में सोना वर्जित है। केवल शोष्म (गर्मी) ऋतु में दिन बड़े होते हैं अतः किन्हीं विशेष अवस्थाओं में और विशेष व्यक्तियों के लिए दिन में शयन की आज्ञा दी है ब्रह्मचारी के लिए तो शोष्म काल में भी दिन में सोना सर्वथा वर्जित है। इस विषय में सुश्रुत में लिखा है—

"प्रतिषिद्धेऽपि तु बालवृद्धस्त्रीकण्ठितकण्ठकीणमद्यनित्ययान-
वाहनाप्यकर्मपरिभ्रान्तानामयुक्तवतां भेदःस्वेदकफरसरक्तकीणा-

नामजीरिणां च मुहूर्तं दिवास्वप्नमप्रतिषिद्धम्" ।

(शरीरस्थान ४।३८)

दिन में सोना निषिद्ध है यही नियम है, इस के अपवाद ये हैं :—छोटा बालक (शिशु), वृद्ध (७० वर्ष से अधिक आयु का), व्यभिचार के कारण ब्रह्मचर्य नाश से हुआ कृश (निर्बल) व्यक्ति, यक्ष्मा का रोगी, किसी भी कारण से क्षीण, मद्यपान करनेवाले पापी, वाहन (घोड़े आदि की सवारी), यान (रथ, रेल, गाड़ी आदि) यात्रा व परिश्रम से थके हुये, भोजन करनेवाले (भूखे), भेद (चर्बी) स्वेद, कफ, रक्त रसादि से क्षीण हुए केवल रोगी मनुष्य के लिए दिन में मुहूर्त भर बहुत (चौड़ी देर) सोने की आज्ञा शास्त्रों ने दी है, रोगादि के कारण विवशतावश। अतः यह निषेध में अपवाद है। राजनिषिद्ध आदि ग्रन्थों में मुहूर्त को दिन और रात के बौखर्बे भाग के समान अर्थात् दो घड़ी वा ४८ मिनट माना है, अतः किसी भी अवस्था में चाहे कोई कितना ही श्रान्त वा रोगी हो यदि शोष्म काल में भी दिन में ४८ मिनट वा दो घड़ी से अधिक सोवना तो हानि उत्पन्न होगी। ब्रह्मचारी के लिए मर्द्दि दयानन्द जी अपने ग्रन्थ संस्कार विधि में निम्न प्रकार से लिखते हैं—

"जो दण्ड से अधिक सोना वर्जित है। रात को यदि जगे हो तो जितने समय जगे हो उस से प्राये समय तक ही दिन में शयन करना चाहिये। नहीं तो विकार (रोगों की उत्पत्ति) होती है, और दिन में सोनेवाले को कभी सुख और दीर्घायु की प्राप्ति नहीं होती। जो निद्रा की वश में कर लेते हैं। वह सुखी हो दीर्घायु को प्राप्त होते हैं।

चरकशास्त्र में सुश्रुत के समान ही दिवा-शयन से सब दोषों का कुपित होना माना है और गर्मी में भी कुछ व्यक्तियों के लिए दिन में निद्रा लेना सर्वथा वर्जित किया है।

मेदस्विनः स्नेहनिद्राः स्नेहमन्त्राः स्नेहपरोमिणः ।

दूषोविषातश्च दिवा न शयीरन् कदाचन ।

जो मनुष्य भेद (बर्बो) वाले वृत्तादि स्नेह सेवन करनेवाले, कफप्रधान प्रकृतिवाले, कफ के रोगवाले, दूषोविष से पीड़ित हों उन को किसी काल में भी दिन में नहीं सोना चाहिए । दिन में सोने के कुछ और अधिक दोष चरक शास्त्र में लिखे हैं—

स्मृतिबुद्धिप्रमोहाश्च संशयो सोतसां ज्वरः ।

इन्द्रियाणामसामर्थ्यं विषवेगप्रवर्तनम् ॥४८॥

अनैम्नूणां दिवास्वप्नस्याहितस्य निषेधेणात् ।

तस्माद्विताहितं स्वप्नं बुद्ध्या स्वप्यात् सुखं दुःखः ॥४९॥

दिवाशयन से स्मृति और बुद्धि का नाश, स्मृतियों का प्रवरोध, ज्वर, इन्द्रियों में निर्बलता, यदि कभी स्वावर वा जंघम (सर्प) आदि के दंश का विष) हो तो उस के वेग की प्रवृत्ति से उद्भूत हो जाते हैं । इसलिए बुद्धिमान् मनुष्य को उचित है कि निद्रा के विषय में उचित-अनुचित, हित-अहित का ज्ञान करके दिवाशयन से दूर रहे ।

दिन में शयन वेदाना के बिन्दु

उद्यन्तसूर्य इव सुप्तानां द्विषतां वचं प्रावदे ।

(अथर्ववेद ७।१३।२)

जो सूर्योदय के पश्चात् अथवा दिन में सोता है, उस सोनेवाले के तेज को उच्य होता हुआ सूर्य हर लेता है, जैसे कि अपने शत्रुओं के तेज को एक तेजस्वी पुरुष हर लेता है । जो सूर्योदय के पश्चात् वा दिन में सोयेगा तो स्वप्नदोषादि विकारों से उस सोनेवाले का ब्रह्मचर्य नष्ट हो जायेगा, और वीर्यहीन व्यक्ति में तेज वा योज फिर कहां से जायेगा । जब तेज ही नहीं तो तेजहीन व्यक्ति का जीवन संसार में निरर्थक ही है । अतः वेद की आज्ञा मानकर दिन

में ब्रह्मचारी क्या किसी भी व्यक्ति को नहीं सोना चाहिए ।

निद्रा नाश के कारण

सुश्रुत में निद्रानाश के कारण निम्न प्रकार से लिखे हैं—

निद्रनाशोऽनिलात् पित्ताम्नस्तापात् क्षयादपि ।

सम्भवस्यश्चिवात्तच्च प्रत्यनीकैः प्रसाम्यति ॥४२॥

वायु और पित्त के कुपित होने से वा अधिकता से, अग्नि के क्षयाप से, रसादि धातुओं की क्षीणता से, चोट आदि के लगने से नींद नहीं आती अर्थात् इन विपरीत कारणों से निद्रा नहीं आती । इनको दूर करने से निद्रा आ जाती है ।

निद्रा के उपाय

निद्रानाशोऽभ्यंगयोगो मूत्रिण तैलनिषेवणम् ।

वायस्योद्वर्तनं चैव हितं संवाहमानि च ॥४३॥

निद्रा न आती हो तो शरीर पर तैल को मालिश, सिब पर विशेष रूप से तैल का मर्दन, घड़्यों पर उबटन करना, शरीर का संवाहन अर्थात् दबाना आदि उत्तम उपाय हैं । अन्य उपाय चरक के समान ही हैं, विशेष यह लिखा है—

द्राक्षासितेक्षु द्रव्याणामुपयोगो भवेन्निति ॥४५॥

शयनासनयानानि मनोमानि मूत्रिणि च ।

निद्रानाशे तु कुर्वीत तथाऽप्याम्यपि बुद्धिमान् ॥४६॥

रात्रि में द्राक्षा, मिश्री, ईस आदि द्रव्यों का उपयोग करे । शय्या धासन एवं सवारी कोयल और मग के अण्डकूल बनाये । जिसको निद्रानाश का रोग हो वह वह तथा अन्य उपाय बुद्धि से विचार कर करे ।

भोजन के पश्चात् शयन

शयन से दो तीन घण्टे पहले भोजन करना चाहिये और एक

प्रहर रात्री के बीतने पर निद्रा लेना उचित माना है। घाठ वा दस बजे के मध्य सोकर दो वा चार बजे के बीच में जागना उचित है। रात्रि के घाठ वा दस बजे के समय की सपेक्षा प्रातःकाल का सो से चार बजे का समय अधिक उपयोगी हुआ करता है। भारतीय ही नहीं, योरोप के विद्वानों का भी यही मत है।

अध्यरात्रि से पूर्व की निद्रा के महत्त्व के विषय में एक पारम्पर्य विद्वान् जार्ज हर्बर्ट लिखते हैं—

"One hour sleep before midnight is worth three afterwards"

अर्थात् आधी रात से पूर्व की एक घण्टे की निद्रा उसके पश्चात् की तीन घण्टे की निद्रा के समान है। इस में कारण स्पष्ट है, रात्रि का समय दिन भर कार्य करने के कारण शक्ति (बकाबट) का समय है और प्रातः काल का समय रात्रि भर निद्रा द्वारा विश्राम के पश्चात् होता है। मनुष्य का शरीर हृदय और मस्तिष्क पूर्ण स्वस्थ स्फूर्तिपुञ्ज (सर ब ताजा) होते हैं। अतः रात्रि में घाठ और नौ बजे के मध्य सो जाना चाहिये और प्रातःकाल दो और चार बजे के मध्य उठ जाना चाहिये। शिशु तथा बालक छः से सात घण्टे तक सो सकते हैं। किन्तु किशोर और युवकों के लिए छः घण्टे सोना पर्याप्त है।

निद्रा-स्थान

चार दण्ड रहते निद्रा का स्थान करें—प्रातःकाल ४ बजे से पूर्व। रात्रि में शीघ्र सोने से ही प्रातःकाल शीघ्र उठ सकता है। रात्रि में ९ वा १० के मध्य सोने और ३ वा ४ के मध्य उठने से मनुष्य ब्रह्मचारी, दीर्घायु और श्रीमान् बनता है।

Early to bed and early to rise, makes a man healthy wealthy and wise.

किसी विद्वान् ने प्रांगल भाषा में यह उचित ही लिखा है :—
उचित समय पर शयन अर्थात् दस बजे से पूर्व और उचित समय पर जागरण अर्थात् ४ बजे से पूर्व मनुष्य को स्वस्थ, ऐश्वर्यशाली और चतुर बनाता है। प्रथम गुण जो स्वास्थ्य है उसको प्राप्ति पर सब गुण प्राप्त हो जाते हैं। शास्त्रों में भी इसी प्रकार लिखा है—

"उत्पाय च पश्चिमे यामे कृतशौचः समाहितः।" (मनु) मनु भी के इस श्लोक का उद्धरण देते हुए महर्षि दयानन्द जी सत्यार्थ-प्रकाश में लिखते हैं "जब पिछली प्रहर रात्रि रहे तब उठ शौच और सावधान होकर परमेश्वर का ध्यान अग्निहोत्रादि नित्य कर्म करे। इसी प्रकार चतुर्थ समुत्सास में लिखते हैं—

आहो मुहुर्तं बुध्येत धर्माणां शान्तिर्नयेत्। (मनु०) रात्रि के चौथे प्रहर अथवा चार घड़ी रात से उठे आवश्यक कार्य धर्मार्थ का शान्तिवन्तन ईश्वर का ध्यान करे। भाव सब का यही है ३ वा ४ बजे के बीच में उठ जाये और दस बजे से पूर्व ही शयन करे।

निद्रा का स्थान

शुचो देशे विविक्ते तु गोमयेनोपलब्धे।

प्रागुदकप्लामने चैव संविशेत्तु सदा बुधः॥

दुर्गन्ध रहित, शुद्ध वायु वाला, प्रकाशमय शुद्ध पवित्र एकाग्र स्थान जो गोमय से लिया हुआ हो, विष्टर भी शुद्ध पवित्र ऋतु के अनुकूल हो तो निद्रा बहुत शीघ्र और अच्छी आती है।

सांगस्य कुम्भ च शिरःस्थाने निधापयेत्।

वैदिकैर्गृह्यमन्त्रै रक्षा कृत्वा स्वपेत्ततः॥

सोने से पूर्व सिराहने की ओर एक जलपूर्ण पात्र रखना चाहिये तथा वैदिक मन्त्रों का जाप करके सोना मंगलप्रद है।

कहाँ सोना निषिद्ध है

सूत्रासम, निर्जन घर, दमशान, वृक्ष के नीचे, चतुष्पथ,

मंहादेवगृह, पथरीली भूमि, घान्य, गौ, विप्र, देवता और गुरु के ऊपर शयन करना वर्जित है। इसके अतिरिक्त भग्नशयन, अशुचि, दुर्गन्धयुक्त युद्ध-वायु रहित आर्द्र वस्त्र में, नग्नवस्त्रा, खुले शिर से, खुले मंदान में तथा चैत्य वृक्ष के तले शयन वर्जित है।

शयन समय शिर किस ओर करें

अपने घर में पूर्व की ओर मस्तक करके सोना चाहिए। आयुष्कामी व्यक्ति दक्षिण की ओर मस्तक दलकर सोवे। प्रवास में पश्चिम की ओर मस्तक करना चाहिए। उत्तर दिशा में मस्तक करके सोना अत्यन्त हानिकारक है। पूर्व की ओर सिराहना करके सोने से घन प्राप्ति, दक्षिण की ओर आयु-वृद्धि, पश्चिम की ओर करने से प्रबल चिन्ता और उत्तर की ओर मस्तक करने से मृत्यु होती है। मुर्ख शरीर (शव) का शिर अन्त्येष्टि संस्कार के समय वैदिक रीत्यनुसार उत्तर दिशा में ही करते हैं।

यह इसका सूचक है कि उत्तर में शिर करने से घायु घटती है तथा शीघ्र मृत्यु होती है।

चिस्तर

घोड़ने के वस्त्र खुद हल्के तथा बिछाने के कड़े (सस्त्र) छादे और स्वच्छ होने चाहियें।

शयनकाल में एक लंगोट ही ब्रह्मचारी ग्रथवा सभी को रखना चाहिए। अच्छी निद्रा के लिए शरीर पर अधिक वस्त्र धारण करना उचित नहीं। वस्त्र से मुख ढक कर नहीं सोना चाहिये।

गोबिल गृहसूत्र में लिखा है ब्रह्मचारी है अतः तेरे लिए "उपरिशय्या बर्ज्य" उपरिशय्या वर्जित है। छाट, शय्या, पलंग आदि पर कभी नहीं सोना। भूमि में शयन करना "भूमौ शय्या" भूमि का बदती माता को गोद में शयन करने का आवेश शास्त्रों

का ब्रह्मचारी के लिए है। श्याकरण में "स्वच्छिन्नशायी" उदाहरण बहुत प्रसिद्ध है।

ब्रह्मचारी की छाट, चारपाई वा पलंग पर शयन करने की बात तो दूर रही, बैठने तक का शास्त्रों ने निषेध किया है। क्योंकि छाट पलंग आदि गृहस्थियों के लिए हैं। जिसे ब्रह्मचर्य की साधना करनी हो उसे सोना तो दूर रहा, चारपाई पर बैठना भी नहीं चाहिए। अष्टाध्यायी के 'खट्वा खेपे' (२।१।१५) सूत्र पर पटञ्जलि महाभाष्य में इस प्रकार लिखते हैं—

"कः खेपो नाम ? अधीत्य स्नात्वा गुरुभिरनुज्ञातेन खट्वाऽऽ-
रोहय्या य इदानीमतोज्यया करोति, स उच्यते—खट्वाऽऽरुह्योऽयं
बाल्मः। नातिव्रतवान्।

इसका अर्थ यह कि शयन करने का निम्न प्रकार से करते हैं "अध्यायनसमाप्तिमकृत्वा गुरोराज्ञां त्यक्त्वा च यो गृहस्थाश्रमाविवाहि-
तस्य खट्वाऽरुह्य इति नाम।" खेप का निन्दा अर्थ है।

घर में शास्त्रों का यह नियम है कि बिचा को यथायत् पढ़कर गुरु की आज्ञा के अनुसार लिखित नियम से स्नान करके समावर्तन संस्कार कर के गृहस्थ आश्रम में जाना चाहिए। जो कोई इस से उल्टा अर्थात् बिचा पूरी न हो और गुरु की आज्ञा भी न हो और गृहस्थाश्रम में जाता है, उस को खट्वाऽरुह्य—सर्व प्रकार से निन्द्य करने योग्य कहते हैं।

प्राचीन काल की यह पद्धति थी कि बिद्यासाधक होने के पश्चात् गुरु की आज्ञा से गृहस्थाश्रम में स्नातक प्रवेश करते थे और गृहस्थ में प्रवेश के पश्चात् ही छाट, चारपाई, पलंग आदि पर बैठने वा शयन करने की शास्त्रीय आज्ञा मिलती थी क्योंकि छाट वा पलंग गृहस्थ की वस्तु थी। ब्रह्मचारी सदैव भूमि पर शयन शयन आदि करता था। ब्रह्मचारी के लिए छाट घूणा की, न सेवन

करने योग्य वस्तु थी। खाट पर सोना तो दूर की बात थी, उस पर बैठने से भी सर्प के समान दूर से बचता था क्योंकि खाट गृहस्थी के लिए ही थी और भव भी गृहस्थी की ही वस्तु है।

जो आचार्य को आश्रा के बिना ही गृहस्थी बनता अथवा गृहस्थ की वस्तु खाट का बैठने वा सोने के लिए सेवन करता है 'चिन्महात्रे ऐशे नीच को' यह शास्त्र की दृष्टि में बहुत बड़ा नीच कर्म है। अतः ब्रह्मचारी को आचार्य की आश्रा के बिना कभी गृहस्थी नहीं बनना चाहिए और न ही गृहस्थ की वस्तु खाट आदि का सेवन करना चाहिए।

खाट पर शयन क्यों निषिद्ध है ?

खाट वा पर्लंग रस्सियों निवार लोहे की जाली आदि के बने होते हैं। वे कितने भी सख्त हों कुछ न कुछ लचक होनापन उन में रहता ही है। पुराने होने पर सभी लोहे छो ही जाते हैं। इन पर सोने वालों की कमर की रीढ़ की हड्डी (मेरुदण्ड) सीधी नहीं रह सकती। मेरुदण्ड सभी का शयन समय ही नहीं जागृतावस्था में भी सीधा रहना चाहिए। मेरुदण्ड के सीधा रहने से ही प्राणायाम की सिद्धि, कुम्भस (फेफड़ों) का स्वस्थ सुन्दर सुदृढ़ होना, वृद्धावस्था में भी कमर का न झुकना आदि लाभ होते हैं। अतः ब्रह्मचारी क्या, अपना कल्याण चाहनेवाले प्रत्येक व्यक्ति को खाट पर्लंग आदि भस्मसे बचना चाहिए। खाट आदि में खटमलादि से जो कष्ट होता है वह पुष्ट रहा। इसी कारण भारत के कितने ही आन्तों में लोग खाट आदि का प्रयोग नहीं करते हैं।

निद्रा से पूर्व

हाथ पाँव शिर आदि धोना, बिष्णु का स्मरण—बेष्णुकी निद्रार्थ मन्त्रों का उच्चारण एवं ओम् का जाप करते हुए शयन करना चाहिए।

निद्रा से पूर्व भल मूत्र त्याग करके सोने। जब तक अच्छी निद्रा न आये व्यर्थ बिछोने पर नहीं बैठना चाहिये। पोकरी सी दोड़ अथवा कोई हल्का व्यायाम करने तथा ईश-मन्त्र से निद्रा शीघ्र आ जाती है। रात्रि का भोजन हल्का अर्थात् मध्याह्न के भोजन से आधा होने से निद्रा ठीक आती है। रात्रि के भोजन और निद्रा में २ घण्टे का अन्तर न्यून से न्यून होना चाहिये। यदि इस से अधिक झाई तीन घण्टे हो तो शीर भी अच्छा है। स्वप्नदोष से बचने के लिए यह अत्यन्त आवश्यक है।

घुटने तक पैर तथा हाथ और शिर शीतल जल से धोकर सोने से स्वप्नदोषादि विकार भी नहीं सताते तथा निद्रा भी ठीक आती है। स्वप्नदोष के रोगी को पहिले अण्डकोष पर्याप्त शीतल जल से मलीशानि धोकर गोला करने से तथा मूत्रेश्वर के अग्रभाग पर शीतल जल की धार छोड़ने से स्वप्नदोष प्रावि विकारों से छुटकारा पाने में सहायता मिलती है।

निद्रा लेते समय दीपक आदि जलता हुआ नहीं छोड़ना चाहिये। किसी विशेष व्यवस्था के प्रतिरिक्त उसे शान्त कर देना श्रेयस्कार है। दीपक की विपरीत वायु कादन से हानि होती है, दीपक का प्रकाश निद्रा में बाधक होता है।

ब्रह्मचारी वा किसी भी व्यक्ति को सीधा-सीधा (उल्ला) मुँह को नीचे कर के नहीं सोना चाहिए। एक करवट, वह भी दाई करवट सोना अच्छा है। जिसके उदर में विकार रहना हो वह वाम करवट सोये सीधा व उल्ला न सोये। मेखला को गाँठ जो पीठ के पीछे होती है, वह इस में कुछ सहायक है।

निद्रा का समय

नवयुवकों को ६ घण्टे से अधिक शयन नहीं करना चाहिये। ६ वा १० बजे सो कर ३ वा ४ बजे उठ जाना चाहिये। प्रातःकाल

झालें खुलने पर बिस्तर पर नहीं पड़े रहना चाहिये। निद्रा टूटने पर बिस्तर तुरन्त छोड़ देना चाहिये। जिसे निद्रा को जीतने की इच्छा हो वह सायंकाल ध्यान खाना छोड़ देवे। ५ से ७। या ८ बजे तक जितना भी पढ़ने कर लके थोड़ा सा गोदुग्ध का पान कर लेवे और आठ, नौ बजे के मध्य में सो जावे। फिर २ तथा ३ बजे के बीच उठ जावे।

ब्राह्मो मुहूर्ते मुच्येत धर्माणि चानुबिन्दयेत् ।

कायवसेशोच तन्मूलान् वेदतत्त्वार्थमेव च ॥

इसका अर्थ निम्न प्रकार से है—

रात्रि के चौथे पहर धयवा बार बड़ी रात से उठे, आवश्यक कार्य करके धर्म और धर्म, शरीर के रोगों का निदान और परमात्मा का ध्यान करे, कभी धर्म का आचरण न करे।

अतिशयन और अतिजागरण निषिद्ध है

अत्यन्त स्नानं भोजनं निद्रां जागरणं निन्द्यं लोभमोहद्वेषशोकात् वज्रैः । गोमिलपृष्ठासूत्रे पितृ वेदारम्भ संस्कार के समय अपने पुत्र को ब्रह्मचारी बनाते समय उपदेश देता है “तू ब्रह्मचारी है अतः तू अधिक निद्रा तथा अधिक जागरण कभी मत कर”। यह दोनों ब्रह्मचारी के लिए हानिकारक हैं।

दुष्टानामिव जात्यानामर्द्धरात्राचिंशयिनाम् ।

न हि विद्याविना निद्रा चिरं तेनेषु तिष्ठति ॥

(याज्ञवल्क्य शिक्षा)

अर्थ—जिस प्रकार उत्तम जाति के घोड़ों का स्वभाव घावी रात्री से भी अधिक समय धर्यात एक प्रहर २। या ३ घण्टे का सोने का होता है, उसी प्रकार सच्चे विद्यार्थी वा ब्रह्मचारी के नेत्रों में निद्रा विकसित तक नहीं उठती अर्थात् अच्छी विद्यार्थी अल्पकाल तक सोता है।

ब्रह्मचारी सदैव झकेला सोवे

एक शरीर सर्वत्र न रेतः स्कन्दयेत्स्वचित् ।

कामादि स्कन्दयन् रेतो हिनस्ति ब्रह्मात्मनः ॥

(मनुस्मृति २।१८०)

मनु जी का यह श्लोक महर्षि व्यासजी ने सत्याश्रमप्रकाश में दिया है। अर्थ इस प्रकार है—सर्वत्र एकाकी (झकेला) सोवे, वीर्य स्खलित (नाश) कभी न करे, जो कामना से वीर्य स्खलित कर दे सो जानो कि अपने ब्रह्मचर्य भ्रम का नाश कर दिया।

शिशु, बालक, किशोर और युवक किसी भी अवस्था का ब्रह्मचारी हो, सभी अवस्थाओं में पृथक् पृथक् ही सोना चाहिए। किसी के भी साथ सोने से अच्छे से अच्छे बालक भी मिट्टी में मिलते देखे गए हैं। अतः दो वा इस से भी अधिक को मिल कर एक बिस्तर पर किसी अवस्था में भी नहीं सोना चाहिए। किसी के साथ मिलकर सोने करने से हानि ही हानि है, लाभ कोई नहीं। मिल कर सोने करने से स्पर्श, एक दूसरे का दुर्गन्ध, उष्णता आदि की हानि तो अवश्य होती है। अतः किसी भी अवस्था में अपने से बड़े वा छोटे किसी के भी साथ ब्रह्मचारी क्या किसी को भी नहीं सोना चाहिए।

घर में माता पिता सगे भाइयों और सभी बहिनों को एक बांधवाई वा एक बिस्तर पर सुला देते हैं। इन बालकों के एक साथ सोने से क्या हानि हो सकती है, इस की वे कल्पना भी नहीं कर सकते। इस का परिणाम ब्रह्मचर्य नाश धयवा सर्वनाश है, अतः संवदा झकेले हो सोने करने में कल्याण है, इस लिए इस नियम का बड़ी ब्रह्मता से पालन करना चाहिए।

विद्यार्थी की श्रान निद्रा

काकपेष्टा बकोध्यान श्राननिद्रा तथैव च ।

अल्पहारी गृहत्यागी विद्यार्थी पञ्चवलक्षणम् ॥

विद्यार्थी के पांच लक्षण काक के समान पेष्टा, बगुले के समान श्रान, कुत्ते के समान निद्रा, मितहायर और गृह से विरक्ति माने हैं ।

विद्यार्थी और ब्रह्मचारी संस्कृत-साहित्य में पर्यायवाची हैं, कहा भी है—

“विद्यार्थ ब्रह्मचारी स्यात्”

विद्या प्राप्ति के लिए ब्रह्मचारी होना चाहिए अर्थात् ब्रह्मचारी ही पर्याय में सचवा विद्यार्थी होता है ।

शयन से पूर्व और पश्चात् ईश-स्मरण उपनिषद् में लिखा है—

“एवमन्तं जागृतान्तंचोभी येनानुपश्यति । महात् विमुक्तात्मानं मत्वा धीरो न शोचति ।” अर्थ— निश्चय से जो व्यक्ति शयन अर्थात् निद्रा की समाप्ति पर प्रातःकाल और जागरित अवस्था की समाप्ति अर्थात् शयन के समय रात्रि को अर्द्धापूर्वक सावधानी से उस महान् सर्वव्यापक परमात्मा का ध्यान करता है, वह किसी प्रकार के दुःख बिन्ता तथा शोक को प्राप्त नहीं होता है ।

इस लिये इन दोनों समयों में सामान्यतया सभी मनुष्यों को और विशेषतया ब्रह्मचारी को उस परम पालक ओम् का भव्यमेव उपरोक्त प्रकार से स्मरण करना चाहिये जिस से जागरित अवस्था से अतिरिक्त निद्राकाल के समय स्वप्न अवस्था में भी ब्रह्मचारी के कुछ पवित्र विचारों के कारण यदि स्वप्न प्राये तो पवित्र हो प्राये क्योंकि जागरित अवस्था में तो बहुत से युवक जैसे जैसे ही वीर्य रक्षा करने में सफल हो जाते हैं । किन्तु शयन-

काल में कुतिसत विचारों के कारण स्वप्नदोषादि विकारों से पीड़ित होकर ब्रह्मचर्य नाश हो जानि उठाते हैं । जागरित अवस्था की अपेक्षा निद्राकाल में ब्रह्मचारी के लिये और भी अधिक सावधानी की आवश्यकता है अतः ब्रह्मचारी की वृत्ति वा विचार शयन से पूर्व सर्वथा सात्विक तथा पवित्र रहें और इन्हीं के कारण स्वप्न अवस्था में भी यदि स्वप्न प्राये तो वे भी सात्विक और पवित्र हों इस के लिए यही आवश्यक है कि प्रत्येक व्यक्ति विशेषतया ब्रह्मचारी को शीतल जल से हाथ, पैर, मुख इत्यादि धोकर ऋषियों के श्रादेवानुसार निम्नलिखित शिव-संकल्प सूक्त के पवित्र वेदमन्त्रों का अर्थ सहित अर्द्धापूर्वक उच्चारण वा जप करना चाहिये ।

शयन से पूर्व पठनीय मन्त्र

अस्माभ्यतो दूरमुदेति देवं हृद् सज्जनस्य तथैवेति ।

दूरङ्गमं ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे मनः शिव सङ्कल्पमस्तु ॥१॥

पदार्थः— हे जगदीश्वर वा राजन् ! आपकी कृपा से (यत्) जो (देव) आत्मा रहने वा जीवार्त्मा का साधन (दूरङ्गमम्) दूर जाने, मनुष्य को दूर तक ले जाने वा अनेक पदार्थों का ग्रहण करने वाला (ज्योतिषाम्) शब्द आदि विषयों के प्रकाशक और आदि इन्द्रियों को (ज्योतिः) प्रवृत्त करने द्वारा (एकम्) एक (जायतः) जागृत अवस्था में (दूरम्) दूर दूर (यत्, एति) जागना है (उ) और (यत्) जो (मुत्तमम्) सौते हुए का (तथा, एव) उसी प्रकार (एति) भीतर अन्तःकरण में जाता है (यत्) वह (मे) मेरा (मनः) संकल्प जिसकात्मक मन (शिवसङ्कल्पम्) कल्याणकारी धर्मविषयक इच्छावाला (अस्तु) हो ॥१॥

भावार्थः— जो मनुष्य परमेश्वर की आज्ञा का सेवन और निद्रानां का संग करके अनेकविध सामर्थ्ययुक्त मन को शुद्ध करे

हैं जो प्राणतान्त्रिका के विस्तृत व्यवहार वाला है वही मन सुषुप्ति अवस्था में शान्त होता है। जो वेग वाले पदार्थों में भ्रष्ट वेगवान् ज्ञान के साधन होने से इन्द्रियों के प्रवर्तक मन को बंध में करते हैं, वे अशुभ व्यवहार को छोड़ शुभ व्यवहार में मन को प्रवृत्त कर सकते हैं।

येन कर्माव्ययसो मनीषिणो यशे कृण्वन्ति विदयेषु बीराः।

यद्यपूर्वे यशमन्तः प्रजानां तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥२॥

पदार्थ—हे परमेश्वर वा विद्वान् ! जब आपके संग से (येन) जिस (अवसः) सदा कर्म धर्मेनिष्ठ (मनीषिणः) मन का दमन करने वाले (बीराः) ध्यान करने वाले बुद्धिमान् लोग (यज्ञे) अग्निहोत्रादि वा धर्म संयुक्त व्यवहार व योग यज्ञ में और (विदयेषु) विज्ञान सम्बन्धी और युद्धादि व्यवहारों में (कर्माणि) अत्यन्त इष्ट कर्मों को (कृण्वन्ति) करते (यत्) जो (अपूर्वम्) सर्वोत्तम गुण, कर्म, स्वभाव वाला (प्रजानाम्) प्राणिमान् के (अन्तः) हृदय में (यज्ञम्) पूजनीय वा सगत ऐकीभूत हो रहा है (तत्) वह (मे) मेरा (मनः) मनन विचार करना रूप मन (शिवसंकल्पम्) धर्मोत् (अस्तु) होवे ॥२॥

भावार्थ—मनुष्यों को चाहिए कि परमेश्वर की उपासना सुन्दर विचार विद्या और सत्संग से अपने अन्तःकरण को धर्मोत्तरण से निवृत्त कर धर्म के आचरण में प्रवृत्त करें ॥२॥

यत् प्रज्ञानमुत जेतो घृतिश्च यज्ज्योतिरन्तरमुत्तं प्रज्ञासु।

यस्मान्मन्त्रोऽहते किवन्त कर्म क्रियते तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥३॥

पदार्थ—हे जगदीश्वर वा परमयोगिन् विद्वन् ! आपके ज्ञान से (यत्) जो (प्रज्ञानम्) विशेषकर ज्ञान का उत्पादक बुद्धिरूप (उत्) और श्री (ज्योतिः) सृष्टि का साधन (पूतिः) सर्वस्वरूप (च) और सृष्ट्यादि कार्यों का हेतु (प्रज्ञासु) मनुष्यों के (अन्तः) अन्तः

करण में आत्मा का साधी होने से (अमुतम्) नाशरहित (ज्योतिः) प्रकाशरूप (यस्मात्) जिससे (हृते) बिना (किम्, च) कोई भी (कर्म) काम (न, क्रियते) नहीं किया जाता (तत्) वह (मे) शुभ जीवात्मा का (मनः) सब कर्मों का साधन रूप मन (शिव-संकल्पम्) कल्याणकारी परमात्मा में इच्छा रखनेवाला (अस्तु) हो ॥३॥

भावार्थ—हे मनुष्यो ! जो अन्तःकरण, बुद्धि, चित्त और अहंकार रूप वृत्तिवाला होने से चार प्रकार से भोचर प्रकाश करने वाला, प्राणियों के सब कर्मों का साधक अविनाशी मन है, उसको न्याय और सत्य आचरण में प्रवृत्त कर पक्षपात अन्ध्याय और धर्मोत्तरण से तुम लोग निवृत्त करो ॥३॥

येनैवं नृत् सुवनं भविष्यत्परिहृतममृतेन सर्वम्।

येन यज्ञस्तामसे सप्तहोता तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥४॥

पदार्थ—हे मनुष्यो ! (येन) जिस (अमृतेन) नाशरहित परमात्मा के साथ युक्त होने वाले मन से (नृत्म्) स्वर्गीय दुष्ठा (सुवनम्) वर्तमान काल सम्बन्धी और (भविष्यत्) होनेवाला (सर्वम्, इवम्) यह सब त्रिकालस्थ वस्तुमान (परिहृतम्) सब घोर से दूरीत होता अर्थात् जाना जाता है (येन) जिस से (सप्तहोता) सात मनुष्य होता वा पाँच प्राण कृता जीवात्मा और अव्यक्त सातवां ये सात लेने देने वाले जिस में हों वह (यज्ञः) अग्निष्टोमादि वा विज्ञानस्वरूप व्यवहार (तामसे) विस्तृत किया जाता है (तत्) वह (मे) मेरा (मनः) योगयुक्त चित्त शिव-संकल्पम् मोक्षरूप संकल्पवाला (अस्तु) होवे ॥४॥

भावार्थ—हे मनुष्यो ! जो चित्त योग्याभ्यास के साधन और उपसाधनों से सिद्ध हुआ भूत, भविष्यत्, वर्तमान तीनों काल का ज्ञाता सब सृष्टि का जानने वाला कर्म उपासना और ज्ञान का साधक

है उसको सदा ही कल्याण में प्रिय करो ॥४॥

यस्मिन्नुच्च साम यत् वि यस्मिन् प्रतिष्ठिता रथनामाविधाराः ।

यस्मिन्निजं सर्वमोत प्रजानां तन्मे मन विवस्वच्छ्रुपमस्तु ॥५॥

पदार्थः— (यस्मिन्) जिस मन में (रथनामाविधाराः) जैसे रथ के पहिये के बीच के काष्ठ में धरा लगे होते हैं वैसे (वृक्षः) अश्वमेध (साम) साम वेद (यज्ञः) यजुर्वेद स्थित हैं (यस्मिन्) जिस में (प्रजानाम्) प्राणियों का (सर्वम्) समग्र (चित्तम्) सर्व पदार्थ सम्बन्धी ज्ञान (श्रोतम्) सूत्र में मणियों के समान संयुक्त है (तत्) वह (मे) मेरा (मनः) मन (विवस्वच्छ्रुपम्) कल्याणकारी वेदादि सत्यशास्त्रों का प्रचार रूप संकल्प वाला (अस्तु) हो । ५॥

भावार्थः— हे मनुष्यो ! तुम लोगों को चाहिये, जिस मन के स्वस्थ रहने में ही वेदादि विद्यार्थों का आधार और जिस में सब व्यवहारों का ज्ञान एकत्र होता है उस ध्यानःकरण को विद्या और धर्म के आधार से पवित्र करो । ५॥

सुधारिभिरभानिब यन्मनुष्यान्नेनीयतेऽभीशुभिर्वाजिनः ।
हूतप्रतिष्ठं यच्चिर जविष्ठं तन्मे मन विवस्वच्छ्रुपमस्तु ॥६॥

पदार्थः— (यत्) जो मन (सुधारिभिः) जैसे सुन्दर चतुर सारथि गाड़ीवान् (अभिवानिब) लगाम से घोड़ों को सब ओर से चलाता है वैसे (मनुष्यान्) मनुष्यादि प्राणियों को (नीयते) छोड़ इतर उधर घुमाता है और (अभीशुभिः) जैसे रस्सियों से (वाजिनः) बैगवाले घोड़ों को सारथि बंध में करता वैसे नियम में रहता (यत्) जो (हूतप्रतिष्ठम्) हृदय में स्थित (अचिरम्) क्षणिक वेगवान् है (तत्) वृद्धादि अक्षयारहित और (जविष्ठम्) अत्यन्त वेगवान् है (तत्) वह (मे) मेरा (मनः) मन (विवस्वच्छ्रुपम्) मंगलमय नियम में इष्ट (अस्तु) होवे ॥६॥

भावार्थः— इस मन्त्र में दो उपमासंकार हैं । जो मनुष्य जिस

पदार्थ में आसक्त है, वही बल से सारथि घोड़ों की जैसे वैसे प्राणियों को ले जाता और लगाम से सारथि घोड़ों को जैसे वैसे बंध में रखता, सब मूलजन जिसके अनुकूल बतते और बिद्वान् अपने बंध में करते हैं जो कुछ हुआ सुखकारी और प्रशुद्ध हुआ दुःखकारी, जो जीता हुआ सिद्धि को और न जीता हुआ असिद्धि को देता है, वह मन मनुष्यों को बंध में रखना चाहिए ॥६॥

(यजुर्वेद अ० ३४ महर्षि दयानन्द कृतभाष्य से उद्धृत)

अग्ने त्वं सुजागृहि वयं सुमन्विषोमहि ।

रक्षणीऽयप्रमुच्छन् प्रवृधे नः पुनस्कृषि ॥ यजु०

पदार्थः— (अग्ने) जो अग्नि (प्रवृधे) जगने के समय (सुजागृहि) अच्छे प्रकार जगाता था जिस से (वयम्) जग के कर्मनुष्ठान करनेवाले हम लोग (सुमन्विषोमहि) आनन्दपूर्वक सोते हैं जो (अप्रमुच्छन्) प्रमादरहित होके (नः) प्रमादरहित हम लोगों को (रक्ष) रक्षा तथा प्रमादसहितों को नष्ट करता और जो (नः) हम लोगों के साथ (पुनः) बार बार इसी प्रकार (कृषि) व्यवहार करता है, उसको पुनित के साथ सब मनुष्यों को सेवन करना चाहिए ।

भावार्थः—मनुष्यों को जो अग्नि, सोने, जामने, जीने तथा मरने का हेतु है, उसका पुनित से सेवन करना चाहिए ।

(यजुर्वेद अ० ३० १४ महर्षि दयानन्द कृत भाष्य से उद्धृत)

प्रातःकाल प्रार्थना के मन्त्र

प्रातरग्निं प्रातरिहं हवामहे प्रातर्निवावरुण प्रातरश्विना ।

प्रातर्नीलं पूषणं ब्रह्मणस्पतिं प्रातस्सोममुत रक्षं हवैम ॥१॥

अर्थः—हे ! स्त्री पुरुषो ! जैसे हम विद्वान् उपदेशक लोग (प्रातः) प्रभात केला में (अग्निम्) स्वप्रकाशस्वरूप (प्रातः) (इन्द्रम्) परमेश्वर्य के दाता और परमेश्वर्ययुक्त (प्रातः) (मित्रावरुण)

प्राण उदान के समान ग्रिय और सर्वशक्तिमान् (प्रातः) (अश्विना) सूर्य चन्द्र को जिस ने उत्पन्न किया है उस परमात्मा को (हवामहे) स्तुति करते हैं, और (प्रातः) (भगवन्) यजनीय सेवनीय ऐश्वर्ययुक्त (पुत्रवन्) पुष्टिकर्ता (ब्रह्माणस्पतिम्) अपने उपासक, वेद और ब्रह्माण्ड के पालन करने वाले (प्रातः) (सोमम्) अन्तर्यामी श्रेष्ठ (उत) और (इन्द्रम्) पापियों को खाने वाले और सर्वरोगनाशक जगदीश को (हवेम) स्तुति प्रार्थना करते हैं, वैसे प्रातः समय तुम लोग भी किया करो ॥१॥

प्रातर्जितं भगमुपं ह्रुवेम यथं पुत्रयदितेयौ विधत्ता ।

आध्याधिक्यं मन्यमानस्तुरगिन्द्राश्च विथं भगं भजीत्याह ॥२॥

अर्थ :—(प्रातः) पांच बड़ी रात्रि रहे (चितम्) जयशील (भगम्) ऐश्वर्य के दाता (उग्रम्) तेजस्वी (अदितेः) अन्तरिक्ष के (पुत्रम्) सूर्य की उत्पत्ति करने वाले और (यः) जोकि सूर्यादि लोकों को (विधत्ता) विशेष करके धारण करने वाला (आध्याः) सब और से घास्या कर्त्ता (यं विद्) जिस किसी का भी (मन्यमानः) जानने वाला (तुरगिन्द्राः) दुष्टों का भी दण्डदाता और (राजा) सबका प्रकाशक है, (यम्) जिस (भगम्) यजनीय स्वरूप को (चित्) भी (भजीति) इस प्रकार सेवन करता है, और इसी प्रकार भगवान् परमेश्वर सबको (प्राह) उपदेश करता है कि तुम, जो मैं सूर्यादि जगत् वा बनाने और धारण करने वाले हैं उस मेरी उपासना किया करो और मेरी आज्ञा में चला करो, जिस से तुम लोग सदा उन्नतिशील रहो, इस से (ययम्) हम लोग उसकी (हवेम) स्तुति करते हैं ॥२॥

भग प्रणेतमं सत्पराधीं भगेमो वियमुदवा ददन्तः ।

भग प्रणो जलय गोमिरश्वेमं अ नृ भिन्नवन्तः स्याम ॥३॥

अर्थ—हे (भग) यजनीय स्वरूप (प्रणेतः) सबके उत्पादक, सत्पराधार में श्रेष्ठ (भग) ऐश्वर्यप्रद (सत्पराध्याः) सत्य वन को देने

हारे (भग) सत्पराधार करने वालों को ऐश्वर्य दाता आप परमेश्वर (नः) हम को (इयाम्) इस (वियम्) प्रजा को (ददतु) दीजिये और उसके दान से हमारी (उदव) रक्षा कीजिये, हे (भग) आप (गोमिः) गाय आदि और (अश्वः) घोड़े आदि उत्तम पशुओं के योग से राज्यश्री को (यः) हमारे लिये (प्रजनय) प्रकट कीजिये, हे (भग) आप की कृपा से हम लोग (नृभिः) उत्तम मनुष्यों से (नृवन्तः) बहुत मनुष्य वाले (प्र स्याम) अन्धे प्रकार होंगे ॥३॥

उतेवानीं भगवन्तः स्यामोत प्रपित्व उग्र वन्द्ये भङ्गाय ।

उतोविता मयवन्तस्यैव न्य देवानां सुमती स्याम ॥४॥

अर्थ—हे भगवान् ! आप की कृपा (उत) और अपने पुस्वार्थ से हम लोग (इदानीम्) इस समय (प्रपित्वे) प्रकर्षता, उत्तमता को प्राप्त में (उत) और (भङ्गाय) इन विनों के (अन्धे) मध्य में (भगवन्तः) ऐश्वर्ययुक्त शक्तिमान् (स्याम) होंगे, (उत) और हे (मयवन्) परमपूजित अत्यन्त वन देने वाले ! (स्यैव) सूर्य लोक के (उदिता) उदय में (देवानाम्) पूर्ण विद्वान् धार्मिक आप लोगों की (सुमती) अन्धधी उत्तम प्रज्ञा (उत) और सुमति में (भयम्) हम लोग (स्याम) सदा प्रवृत्त रहें ॥४॥

भग एव भगवो भस्तु वैवास्तेन यथं भगवन्तः स्याम ।

तं स्वा भग सर्वं इच्छोहकोवि स नो भग पुत्र एता भवेह ॥५॥

अर्थ—हे (भग) सकलैश्वर्यसम्पन्न जगदीश्वर, जिस से (स्य) उस (स्वा) आपकी (सर्वः) सब सम्पन्न (इच्छोहकोवि) निश्चय करके प्रमत्ता करते हैं (सः) सो आप हे (भग) ऐश्वर्यप्रद (इह) इस संसार और (नः) हमारे गृहाश्रम में (पुत्र एता) भगवान् और आगे-आगे सत्य कर्मों में बढ़ाने वाले (अव) हजिये और जिस से (भग एव) ऐश्वर्ययुक्त और समस्त ऐश्वर्य के दाता होने से आप ही हमारे (भगवान्) यजनीयदेव (भस्तु) हजिये, (तेन) उसी हेतु

से (देवाः बवं) हम विद्वान् लोग (अगबन्ताः) सकलैश्वर्यसम्पन्न होके सब सत्कार के उपकार में तन, मन और धन से प्रवृत्त (स्याम) होंगे ॥१॥
(संस्कार विधि गृहाश्रम प्रकरण से उद्धृत)

इन मन्त्रों को विशेष व्याख्या यजुर्वेदभाष्य अध्याय ३४ के मन्त्र ३४ से ३८ तक तथा अथर्ववेदभाष्य के मण्डल ७ के सूक्त ४१ में देख सकते हैं।

निद्रा के नियमों के विषय में स्वामी अद्वैतानन्द जी निम्न प्रकार से लिखते हैं—

शयन और जागरण के विषय में एक बात का प्रबन्ध स्मरण रखना चाहिये यदि बिस्तर पर लेटने के पश्चात् निद्रा गुरुन्त न आवे तो देखो कि आपने शयन से पूर्व हाथ पैर इत्यादि धोये थे या नहीं, यदि न धोये हों तो हाथ पैर और मुख धोकर धोखे से पूँछ डालो। यदि इतना करने पर भी नींद न आवे तो पाँच मिनट अभ्यास करके लेट जाओ फिर निद्रा आजाएगी। यदि कभी इस पर भी नींद न आवे तो बिस्तर पर लेट कर लम्बे-लम्बे स्वास लेने लगे और चारों ओर से मन को हटा कर अपना मन मोक्ष के लक्ष में लगा दो उसी समय निद्रा आ जायेगी। वे निद्रा न आने का द्वितीय कारण यह लिखते हैं। "यदि शयन से पूर्व सायंकाल का भोजन पचाने के लिए न्यून से न्यून काई चण्डे न दिये जायें तो निद्रा मनी प्रकार से नहीं आ सकती। अतः सब भ्रातृ भ्रातृओं में सायंकाल के भोजन का समय सात बजे से आठ बजे तक होना चाहिये। इस नियम का पालन करने से घर के सभी स्त्री और पुरुष रोगों से बचे रहेंगे। शयन के इस नियम के साथ जागरण का भी यह नियम होना चाहिये कि जब प्रातः नींद खुले उसी समय उठ कर बैठ जाओ। प्रातः जागते हुए बिस्तर पर लेटे रहने से बुरी, अकार के दूषित स्वप्न दिसलाई देते हैं और मन में बड़ा कोवाहल

होता है। शरीर का मन के साथ बड़ा गहरा सम्बन्ध है। यदि शरीर स्वस्थ और स्फूर्ति युक्त न हो तो मन भी प्रभावी और भावनी रहता है। यदि कभी निद्रा घण्टा आध घण्टा पूर्व भी खुल जाये तो बिस्तर पर बैठ कर इस स्मरण करके अपने नित्य कर्म में लग जाओ।" स्वामी अद्वैतानन्द जी ने इस विषय में गृहस्थियों का कर्तव्य इस प्रकार लिखा है—

"शयन करने के समय से पूर्व प्रत्येक माता का यह धर्म है कि अपने लक्ष बच्चों के हाथ पाँव मुँह धोकर उनसे ईश्वरोपासना के मन्त्रों का उच्चारण करवाके सन्तानों को पहले से ही शिक्षा दी जावे कि वे शयन से पूर्व सभी बड़े बड़ों को अर्द्धपूर्वक नमस्ते करें। इसके पश्चात् माता देवी के चरण स्पर्श कर नमस्ते करें। माता प्रेम पूर्वक उनको आशीर्वाद देकर सुला देवे।"

"गुरुकुलों में श्री गुरुवारियों की अपने गुरुओं व अध्यापकों तथा अपने से धर्म बड़े व्यक्तियों और अपने से बड़े सहपाठियों से श्री परस्पर नमस्ते कहने में कभी संकोच व आलस्य न करें।" स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज भगिनावन के महत्त्व पर इस प्रकार लिखते हैं—

"मुझे भगिनावन बड़ों को नमस्ते कहने के विषय में अधिक लिखने की आवश्यकता है। कृपि दयानन्द का उपदेश है कि गृहस्थी स्त्री पुरुष जब जब दिन में मिलें तब-तब ही नमस्ते पूर्वक भगिनावन करें। इस नियम का पालन सार्वसमाज में बहुत ही न्यून किया जाता है। कारण यही प्रतीत होता है कि जिन पुरुषों की बाल्यकाल से भगिनावन करने का स्वभाव न हो उन को बड़ी आयु में परस्पर एक दूसरे को सत्कार के नियम सिखाना बड़े तोटे को पढ़ाने से कम कठिन नहीं है। मेरा यह आशय नहीं कि बड़ी आयु में शिक्षा हो नहीं सकती, बने कुछ भ्रातृ ऐसे देखे हैं

जिन्होंने बड़ी धारु में सरकार के नियम सीखे हैं। किन्तु बिन बालकों को छोटी धारु से ही अभिवादन की शिक्षा दी जायेगी तो बड़ी धारु होने पर दूसरे का उचित मान और सम्कार करना उनका स्वाभाविक गुण हो जाता है। इससे असंख्य लाभ होते हैं। मनु महाराज लिखते हैं।

अभिवादनशीलस्य नित्यं वृद्धोपसेविका।

वत्स्यारि तस्य सर्वन्ते धारुविद्यायशोबनम्।

अर्थात् अभिवादन करना जिसके स्वभाव में हो हो और प्रतिदिन वृद्ध पुरुषों की सेवा करे उसकी धारु बिना यश और बल सर्वत्र बढ़ते रहते हैं। मनु जी के इस कथनानुसार अभिवादन ही एक कोटिही मन्त्र है जिस के द्वारा सभी उत्तम गुण तथा धर्म हो सकते हैं। अभिवादनशील पुरुष कठोर से कठोर पुरुष को शोक के समान नम्र बना देता है। इस समय जो नास्तिकता की लहर चल रही है उसका मुख्य कारण हमारी सन्तानों का अभिवादनशील न होना ही है। इस समय के युवकों तथा प्रौढ़ों (युवकों) के अभिमान की आचार शिला बाध्यावस्था में ही रखी जाती है जिस को यह शोक स्वात्माभिमान (Self respect) समझते हैं। यह बहुत बड़े प्रकाश का अभिमान और आत्मरक्षा ही है निष्कर्ष यह है कि आबाल वृद्ध वनिता सभी के लिए अभिवादनशील होकर प्रवृत्ति अपने बड़ों को नमस्ते करना तथा उन की सेवा करना एक अत्यन्त आवश्यक धर्म है। यद्यपि सबको प्रत्यक्ष एक दूसरे को नमस्ते करके ही सोना चाहिये— ब्रह्मचारियों को अभिवादनशील और नित्यवृद्धोपसेवी प्रवृत्ति ही होना चाहिए इसी में उनका कल्याण और शोभा है।

शयन के लिए क्या शय्या आवश्यक है ?

इस विषय में स्व० श्रद्धानन्द जी ने लिखा है—“गृहस्थ स्त्री

पुरुष तो भले ही निवाड़ के पलंग वा बाग्य सूतलो की बनी हुई शय्या को (छाट को) शयन के लिए कार्य में ला सकते हैं किन्तु उन के लिए भी खिचो हुई कठोर शय्या ही लाभदायक हो सकती है। किन्तु अविवाहित (ब्रह्मचारी) बालक बालिकाओं को कभी भी दीर्घ लचकदार और नरम गद्दों पर न सुलायें। इस वर्ष की धारु के परभाव तो सदैव कठोर तन्त व विस्तर पर हो सुलाना चाहिए, इस से शीघ्र रक्षा में बड़ी सहायता मिलती है। मैं जानता हूँ कि इस समय धारु के १०० शिक्षा पाने योग्य बालकों में दो ही ऐसे होंगे जिन्हें गुरुकुल में नियम पूर्वक प्रविष्ट हो शिक्षा का प्रबसर मिला है। नहीं तो धारु गृहस्थियों की सन्तान घर पर रह कर ही स्कूलों और कालिजों में शिक्षा ग्रहण कर रही है उनके लिए भी इन उत्तम नियमों का पालन बहुत लाभदायक हो सकता है।

महर्षि दयानन्द जी ने पलंग, चारपाई सभी प्रकार की शय्याओं पर सोना वर्जित किया है। उन्होंने तो ऋषियों के इस वाक्य “उपरि शय्यां वर्ज्य” का उद्धरण देकर ब्रह्मचारियों को यही आदेश दिया है कि सर्वत्र भूमि पर शयन करें। ब्रह्मचारी रामप्रसाद ने अपनी आत्मकथा में लिखा है—

“इसके बाद मैंने सत्यार्थप्रकाश पढ़ा। इस से तबला ही पलट गया। सत्यार्थप्रकाश के अध्ययन ने मेरे जीवन के इतिहास में एक नया पृष्ठ खोल दिया। मैं ने उस में उल्लिखित ब्रह्मचर्य के कठिन नियमों का पालन करना आरम्भ कर दिया। मैं एक कमल को तन्त पर बिछा कर सोता शीघ्र प्रातः काल चार बजे से शय्या त्याग कर देता।”

वे इसी विषय में दूसरे स्थान पर लिखते हैं—

“सोना सर्वत्र खुली हवा में चाहिए। बहुत मुनायम बिलकने बिस्तर पर न सोये। जहाँ तक हो सके तन्त पर कम्बल या चादें की

चद्वर विद्या कर सोने। ध्वजिक पाठ करना हो तो साडे ली या दस बजे सो जावे। प्रातःकाल ३॥ या ४ बजे उठकर कुत्ता करके और शीतल जलपान करके और शौच ने निवृत्त हो पठन-पाठन तथा व्यायामादि करें।

“शयन से पूर्व ब्रह्मचारी का उदर (पेट) तथा मताना (मूत्राशय) शुद्ध, मलमूत्र रहित होने चाहिये। मलमूत्र का त्याग शीतकाल शयन से पूर्व अवश्य करना चाहिये। इसमें ब्रह्मचारियों को कभी आलस्य नहीं करना चाहिये। जहाँ अनुभवो विद्वानों ने शयन से पूर्व हाथ पैर और शिर को शीतल जल से धोने पर जोर दिया है वहाँ शीतल जल से मूत्रेन्द्रिय का स्नान शयन से पूर्व करना आवश्यक ठहराया है। स्वप्नबोधोपादि विकारों से बचने के लिए यह आवश्यक भी है। इन अयंकर विकारों से बचने के लिये ब्रह्मचारी रामप्रसाद त्रिस्मिल इसी विषय में इस प्रकार से सावधान करते हैं—

“स्वच्छ वायु का सेवन कर संध्या समय भी शौच प्रवश्य जावे। थोड़ा सा ध्यान करके हल्का सा भोजन करें। यदि हो सके तो रात्रि के समय केवल दुग्ध पीने का अभ्यास करें या कुछ खा लिया करें। स्वप्नबोधोपादि व्याधियाँ केवल पेट के भारी होने से ही होती हैं। जिस दिन भोजन भलीभाँति नहीं पचता उसी दिन विकार हो जाता है या मानसिक आवनाओं की प्रचुड़ता से निद्रा ठीक न पाकर स्वप्नावस्था में वीर्यपात हो जाता है।”

शयन का स्थान तथा विस्तर

इस विषय में सभी विद्वानों का एकमत है कि सोने का विस्तर और स्थान शुद्ध और पवित्र होना चाहिये। विस्तर की बरी चद्वर इत्यादि को सप्ताह में एक दो बार अवश्य ही चोखा करना चाहिये तथा रूप में भी कभी कभी अवश्य गुला देना चाहिये। स्वा० अष्टांगनन्द जी महाराज इस विषय में लिखते हैं—

“शयन करने का स्थान सदैव शुद्ध वायु वाला होना चाहिये बिन में तो मनुष्य यत्न करके भी स्वास ले सकता है। किन्तु रात्रि को सोते समय स्वास का उचित रूप से चलना अभ्यास और उचित खुले स्थान पर ही निर्भर है। जल आदि से भी बहकर जीवन का आश्रय वायु है। अतः शीघ्र काल में खुले स्थान में प्राकृत की धृति के नीचे ही सोना चाहिए।

बर्षा ऋतु में जब वर्षा का शोष पड़ती है। बरानदे वा खुले छप्पर आदि में सोना चाहिये। शीतकाल में अन्दर ही सोना पड़ता है। वैसे तो शीतकाल स्वास्थ्य के लिए बहुत ही अच्छी ऋतु है किन्तु फिर भी उन दिनों सामान्य रूप से लोगों को और विशेष रूप से बालकों को रोगी देखते हैं इसका कारण यही है कि प्रथम तो मातायें बालकों की झूठे प्रेम के कारण उनके साथ ऐसा व्यवहार करती हैं। सोने के स्थान के सभी द्वार खिड़की रोशनदान सबको बन्द करके सोते हैं। इस प्रकार के बुरे व्यवहारों को दूर करना चाहिये। रजाई आदि में मुँह खिचा कर कभी नहीं सोना चाहिये। मुँह को भयंकर से भयंकर शीत के समय में भी सिद्ध समान खुला रहने दें। द्वार बन्द कर खो परतु प्रकाशदान दातादान खुले ही रखनी। वायु को खुले रूप में आने जाने दो।

फिर देखो प्रातःकाल प्राप का सारा परिवार कंसा बालस्य-हीन उठता है। वायु जितना मिले उतना थोड़ा है। शुद्ध वायु से बहकर वायु बहानेवाला अन्य कोई अमृत नहीं है।” अतः ब्रह्मचारी को उपरिलिखित सभी नियमों का पालन करना चाहिए।

शयन-विधि

शयन विधि के विषय में पर्याप्त मतभेद दिखाई देता है। यद्यपि हमारे भारतवर्ष के प्राचीन शास्त्रकारों ने सामान्यावस्था में

बाई करवट सोना अच्छा माना है किन्तु प्राचिनिक वंश शरीर प्राणि-स्वास्थ्यवि की दृष्टि से बाई करवट सोना हितकर मानते हैं उनका कथन है कि शरीर के सब अंगों में ठोस और भारी अंग यकृत है और बाई करवट सोने से यकृत का सब भार ग्रामाशय पर पड़ता है और ग्रामाशय हृदय को दबा लेता है। परिणाम यह होता कि ग्रामाशय अपना कार्य सरलता तथा सुविधापूर्वक नहीं कर सकता और उनकी स्वतन्त्रता में भी बाधा पड़ती है। किन्तु एक लाभ अवश्य होता है कि पाचन क्रिया शीघ्र करता है और यह तो अच्छी बात है। क्योंकि जब भोजन ग्रामाशय में चला गया और हम उस समय बाई करवट न सोकर बाई करवट सो रहे हों उस समय ग्रामाशय का भार यकृत पर पड़ने से जो भोजन पाचन क्रिया के पश्चात् उबर यकृत की ओर मणि से जिससे पचा हुआ भोजन (रस ठीक पकने पर) जाता है। ग्रामाशय के दबाव से भोजन पचने से पूर्व भोजन का पचला कुछ भाग नीचे उतरने वाला समय से पूर्व ग्रामाशय से निकल जावे तो हानि होगी, ऐसी अवस्था में वामपक्ष अर्थात् बाई करवट सोना उचित है। जब भोजन ग्रामाशय में हो तो बाई करवट सोने से ही लाभ होगा, यह निष्कर्ष निकला। क्योंकि इस प्रकार बाई करवट सेटे रहने से पाचन शक्ति बढ़ती है क्योंकि उस समय यकृत ग्रामाशय के ऊपर होता है। और यकृत की उष्णता (पित्त) पाचन क्रिया में सहायता करती है। अतः ऐसी अवस्था में बाई करवट सोना बुरा नहीं और जब तक भोजन पूर्णरूप से न पच जाये इसी बाई करवट रहना चाहिए। वैसे सबकी अवस्था समान नहीं होती। सम प्रकृति वालों के लिए सामान्यतया ऐसा ही उचित है। जब भोजन का पूर्णरूप से पचने का निश्चय हो जाये फिर वामपक्ष (बाई करवट) बदल लें।

भावप्रकाश में लिखा है कि भोजन के पश्चात् सीधा लेट कर

आठ स्वास लेवे। फिर बाई करवट लेटकर १६ (सोलह) स्वास लेवे। भोजन के पश्चात् इस प्रकार करने से नाभि के स्थान पर बाई ओर घमिन (बाठर) रहती है। इस लिए भोजन ठीक पचाने के लिए बाई करवट सेटे रहें या सो जायें। इस सब कुछ लिखने का निचोड़ यही है कि भोजन के पश्चात् वामपक्ष (बाई करवट) लेटना वा शयन करना चाहिये। इससे भोजन ठीक पचेगा। जिनको अपचन का रोग रहता है, उन्हें बाई करवट सोना चाहिए। किन्तु ब्रह्मचारियों को भोजन इतना पहले करना चाहिये कि शयन काल तक भोजन पच जाये। शयन के समय उनका भोजन पचा हुआ न पेट हल्का होना चाहिये और उन्हें बाई करवट सोना चाहिए। जिस समय बाई करवट सोता है तो वाम स्वर (अन्न स्वर) चलता है और इससे ब्रह्मचारी अथवा सोने वाले के मस्तिष्क तथा शरीर के सभी अंगों में शीतलता और शान्ति रहती है। निद्रा पहले मोठी और निःस्वप्न वाली आती है। ब्रह्मचारी को सदैव स्वप्नरहित निद्रा हो आनी चाहिए और शयन काल में मस्तिष्क व शरीर में शीतलता होनी चाहिये जिससे किसी प्रकार से स्वप्न विकार द्वारा ब्रह्मचर्य की हानि न हो। इसलिए बाई करवट सोने से यह बड़ा भारी लाभ है। इस के विपरीत वाम (बाई) करवट सोने से दायी स्वर (सूर्य स्वर) चलता है। जिस से मस्तिष्क व शरीर के अंगों में शीतलता के स्थान पर उष्णता रहती है जिससे स्वप्नदोषादि विकार सोनेवाले को सताते हैं तथा ब्रह्मचर्य की हानि हो जाती है।

भोजन के पश्चात् तुरन्त निद्रा (तन्द्रा) सी आती है, उस समय सोना निषिद्ध और हानिकारक है। समय पर शयन और समय पर जागरण ही हितकर है, जिसको बहुत ही अजोए (कब्ज) रहता हो उसे ही निद्रा के आरम्भ में कुछ समय तक बाई करवट

लेटना (सोना नहीं) पक्का रहता है। जिस से भोजन पचने में कुछ सहायता मिलती है। किन्तु ब्रह्मचारी को वायुमय में सोने से ब्रह्मचर्य नाश होने की आशंका बनी रहती है। नीरवनाश से बड़ी हानि ब्रह्मचारी के लिए और क्या हो सकती है। अतः ब्रह्मचारी को बाई करवट ही सोना चाहिए।

जिस प्रकार सोयी आदि के लिए दिन में सोने की आज्ञा दी है उसी प्रकार कोई रोगी भी बाई करवट, सीधा वा उल्टा किसी बेंच के परामर्श से कुछ काल के लिए सो सकता है। ब्रह्मचारी को सर्वद्व बाई करवट ही सोना चाहिए। उल्टा सोना तो सब से अधिक हानिकारक है। पेट के बल सोने की आज्ञा तो किसी शास्त्र में नहीं थी, न किसी विशेष अवस्था में ही इस उल्टे सोने का विधान है। सोबा सोने से निद्रा गहरी तथा निरन्तर नहीं आती। अपचन आदि रोग भी सीधा सोने से अधिक होते हैं। सीधा सोने से स्वप्न अधिक आते हैं। छाती पर हाथ घाने से तो दवाव की गति भी रुकती वा भारी हो जाती है। दवाव खिचकर जोर के सरटि की आवाज करने लगता है। यहाँ तक कि इतने बेग से ऊँचा शब्द करता हुआ चलता है कि निकट सोनेवाले की नींद भी उसके शब्द से टूट जाती है। छाती पर हाथ घाने में ही स्वप्न अधिक मात्रा में आते हैं तथा अर्धनिद्रा में व्यक्ति जोर से बोलने (बड़बड़ाने) लगता है। कितनी हो खिपाने वाली रहस्य की बातें बोलते बोलते बला डालता है। पुलिस कितने मेव इसी प्रकार निकाला करती है। अतः सीधा सोनेसे निद्रा विक्षिप्त अवस्था में रहती है, गाढ़ी मोठी और अटूट रूप में नहीं आती है ऐसी अवस्था में स्वप्न, जो कि ब्रह्मचारी को नहीं घाने चाहिये, अधिक आते हैं। किसी भी कारण से स्वप्नदोष होने की संभावना रहती है। अतः सीधा नहीं सोना चाहिए।

मेखला धारण

जहाँ मेखला धारण के अनेक और लाभ हैं, वहाँ यह भी लाभ है कि मेखला की प्रस्थि (गाँठ) पीठ पर मेरुदण्ड के ऊपर रहती है। जो सीधा सोने में बाधा डालती है, चुभती है और सामान्यावस्था में तो ब्रह्मचारी को सीधा नहीं सोने देती। इसी के कारण ही एक करवट सोने का स्वभाव बन जाता है।

अतः प्राचीन काल से अब तक मेखला धारण करने की पवित्र प्रथा बची आती है जिसको अंग्रेजी शिक्षा प्रणाली ने एक बन्का लगाकर न्यून किया। जिसके फलस्वरूप विहित समाज अन्धवृद्धि (अंध का बढ़ना) हिरणिया अण्डकोष की वृद्धि आदि रोगों के रूप में युगत रहा है। ऋषियों की चलाई मेखला (तागड़ी) आदि के धारण करने से कितने ही रोगों से छुटकारा होता है तथा यह ब्रह्मचर्य के पालन में अत्यन्त सहायक है। इस विषय में विस्तार से फिर लिखूँगा। यहाँ तो पाठक इतना ही समझ लें कि मेखला धारण करके सीधा सोने से ब्रह्मचारी बचेंगे। स्वप्न आदि न आ कर गहरी नींद प्रायेणी और यथार्थ जो निद्रा का लाभ, पुनः शक्ति की प्राप्ति है, पूर्ण रूप से उन्हें ही होगा। पूर्ण सुखमय निद्रा स्वप्न-दोषादि रोगों से सुरक्षित रहने का श्रेष्ठ रूप मेखला ही है, नहीं तो स्वप्नदोष, अन्धवृद्धि का घाबेरा होगा, फिर उन से छुटकारा पाने के लिए बसड़े की पेटो बाँचना अथवा शल्य क्रिया (आपरेसन) द्वारा डाक्टरों के पञ्जे में फँसकर धन और जन या जीवन की आहुति देनी होगी। इसी विषय पर हमारे एक सौराष्ट्र के शार्म्य युवक के समाचार मिले कि उस ने अन्ध वृद्धि के कारण आन्त का आपरेसन करवाया किन्तु डाक्टर हजरत ने उस के उदर की छोटी धीत काट डाली। उस का एक बार ही नहीं बार बार आपरेसन हो चुका है।